Fonctionnement et entretien de la console P30

PRECOR

Fonctionnement et entretien de la console P30

PRECOR®

Informations d'Édition

FONCTIONNEMENT ET ENTRETIEN DE LA CONSOLE P30

N/P 301096-531 rev A

Copyright © May 2011 Precor Incorporated. Tous droits réservés. Ces caractéristiques sont sujettes à modification sans préavis.

Marque commerciale

Precor, AMT, et EFX sont des marques commerciales déposées et Preva est une marque commerciale de Precor Incorporated. D'autres noms contenus dans ce document peuvent être des marques commerciales ou des marques commerciales déposées appartenant à leurs propriétaires respectifs.

Propriété intellectuelle

Tous droits, titres et intérêts dans et sur le logiciel Preva Business Suite, la documentation imprimée y étant associée, toutes copies dudit logiciel et toutes données collectées via Preva Business Suite sont la propriété exclusive de Precor ou de ses fournisseurs, selon le cas.

Precor est reconnu dans le monde entier pour la conception novatrice, et maintes fois primée de ses appareils d'entraînement. Precor dépose systématiquement, aux États-Unis et dans les autres pays du monde, des brevets relatifs à la construction mécanique et l'apparence visuelle de ses produits. Tout tiers envisageant l'utilisation d'une composante de produit conçue par Precor est averti par la présente déclaration que Precor considère l'appropriation non autorisée de ses droits propriétaires comme une atteinte extrêmement grave. Precor poursuivra avec assiduité toute appropriation non autorisée de ses droits propriétaires.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Consignes de sécurité importantes

Cet appareil (ci-après appelé la console) a vocation à être expédié avec un nouvel appareil d'exercice Precor (ci-après dénommé l'unité de base). Il n'est pas destiné à être vendu séparément.

AVERTISSEMENT **Afin de prévenir tout risque de blessure, la console doit être fixée à l'unité de base conformément à toutes les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console doit être branchée sur le secteur alternatif via le cordon d'alimentation fourni UNIQUEMENT. Il convient de ne l'alimenter que lorsqu'elle a été installée de la manière décrite dans les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console n'est destinée à être utilisée qu'avec un appareil de fitness Precor, et non seule.**

Précautions de sécurité

Lisez attentivement les précautions suivantes avant de commencer l'assemblage et conservez-les pour pouvoir les consulter plus tard.

Suivez toujours les précautions de sécurité de base lors de l'utilisation de cet équipement pour réduire les risques de blessure, d'incendie ou de dommage. D'autres sections de ce manuel fournissent plus de détails sur les fonctions de sécurité. Veillez à les lire et à respecter tous les conseils de sécurité. Ces précautions incluent notamment :

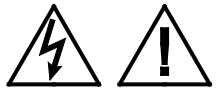
- Lisez toutes les instructions de ce guide avant d'installer et d'utiliser l'appareil et suivez les indications des étiquettes placées sur l'appareil.
- Veillez à ce que tous les utilisateurs de l'appareil passent un examen médical complet avant de commencer toute forme d'exercice.
- Ne permettez pas aux enfants ou à des personnes qui ne sont pas familières avec le fonctionnement de cet appareil, de monter dessus ou de s'en approcher. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance à proximité de appareil.
- Vérifiez que tous les utilisateurs portent des vêtements et des chaussures de sport appropriés pour leurs entraînements et qu'ils évitent les vêtements amples. Les utilisateurs ne doivent pas porter de chaussures à talons ou avec des semelles en cuir, et ils doivent vérifier que les semelles de leurs chaussures ne soient pas sales et ne comportent pas de pierres coincées. Ils doivent également attacher leurs cheveux longs en arrière.
- Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez l'appareil de la prise de courant lorsque vous ne l'utilisez pas, avant de le nettoyer, et avant de procéder aux opérations d'entretien autorisées.

  Remarque : l'adaptateur de courant fourni en option sert de source d'alimentation pour tout équipement autonome.
- Utilisez l'adaptateur de courant fourni avec l'appareil. Branchez l'adaptateur de courant sur une prise de terre, appropriée comme indiqué sur l'appareil.
- Faites attention en montant et en démontant l'appareil.
- Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant l'utilisation.
- Éloignez le cordon d'alimentation et l'adaptateur de courant fourni en option de toute surface chaude.

- Disposez les câbles d'alimentation de manière à ce que l'on ne puisse pas marcher dessus, qu'ils ne soient pas pincés, ou endommagés par des objets placés dessus ou contre eux, y compris l'appareil lui-même.
- Vérifiez que l'appareil soit suffisamment ventilé. Ne placez rien au dessus ou par-dessus l'appareil. Ne l'utilisez pas sur une surface matelassée qui pourrait boucher la ventilation.
- Assemblez et utilisez l'appareil sur une surface plane et dure.
- Emplacement approprié pour l'appareil
    - Pour tous les appareils à l'exception des tapis de course : Placez l'appareil à au moins 1 mètre des murs ou du mobilier et laissez un espace d'1 mètre derrière celui-ci.
    - Pour les tapis de course : Placez l'appareil à au moins 1 mètre des murs ou du mobilier et laissez un espace d'au moins 2 mètres derrière le tapis de course.

  Important : *ces normes concernant l'emplacement doivent également être respectées lors de l'installation de l'appareil à proximité de sources de chaleur, telles que des radiateurs, chauffages et poêles. Évitez les températures extrêmes.*
- Éloignez l'appareil de l'eau et de l'humidité. Évitez de faire tomber ou de renverser quelque chose à l'intérieur de l'appareil pour éviter un court circuit ou d'endommager les parties électroniques de l'appareil.
- Ne faites pas fonctionner d'appareils électriques dans les endroits où il y a de l'eau ou de l'humidité.
- Ne faites jamais fonctionner l'appareil si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé, ou s'il a été exposé à de l'eau. Appelez immédiatement le service d'entretien si l'une de ces situations se produit.
- Entretenez l'appareil afin de le maintenir en bon état de fonctionnement ; comme indiqué dans la section Entretiendu guide d'assemblage et d'entretien. Inspectez l'appareil pour repérer toute pièce défectueuse, usée ou desserrée et, si besoin, remplacez ou resserrez-la avant l'utilisation.
- Si vous souhaitez déplacer l'appareil, demandez de l'aide et employez les techniques de levage adéquates. Référez-vous à la section « Déplacer l'appareil » du guide d'assemblage et d'entretien.

- Restriction des appareils en termes de poids : N'utilisez pas le tapis de course si vous pesez plus de 225 kg. Ne courez pas sur le tapis de course si vous pesez plus de 160 kg. La limite est de 160 kg pour tous les autres équipements.
- Utilisez uniquement l'appareil aux fins auxquelles il a été conçu, conformément aux instructions fournies dans ce manuel. N'utilisez pas d'attaches accessoires non recommandées par Precor. De telles attaches peuvent causer des blessures.
- N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où sont utilisés des produits aérosols (en spray) ou dans lequel est actuellement insufflé de l'oxygène.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Exception faite des opérations d'entretien décrites dans ce manuel, ne tentez pas de réparer l'appareil par vos propres moyens.
- Ne jamais déposer ou insérer un objet dans une ouverture de l'appareil. Éloignez toujours vos mains des pièces en mouvement.
- Ne déposez jamais d'objets sur les barres latérales fixes, les barres frontales, la console d'affichage ou les capots de l'appareil. Les liquides, magazines et livres doivent être placés dans les réceptacles adéquats.
- Ne vous appuyez jamais ou ne tirez jamais sur la console.



ATTENTION : NE PAS enlever le capot, ou vous encourrez un risque de blessure causée par un choc électrique. Lisez le guide d'assemblage et d'entretien avant d'utiliser l'appareil. Aucune pièce interne ne peut être réparée par l'utilisateur. Contactez le Service Client si l'appareil doit être réparé. A utiliser uniquement avec du courant alternatif monophasé.

Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates

Les batteries à l'intérieur des équipements auto alimentés contiennent des matériaux qui peuvent être considérés comme nocifs pour l'environnement. La loi fédérale requiert une mise au rebut appropriée de ces batteries.

Si vous souhaitez vous débarrasser de votre équipement, contactez le service Clientèle de Precor afin d'obtenir des informations relatives au démontage de la batterie. Consultez *Demander une réparation*.

Recyclage et élimination de l'appareil

Cet appareil doit être recyclé ou éliminé conformément aux réglementations locales et nationales en vigueur.

Les étiquettes apposées sur l'appareil, conformément à la directive européenne 2002/96/CE relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), déterminent les conditions de retour et de recyclage des équipements usagés au sein de l'Union Européenne. L'étiquette DEEE indique que l'appareil ne doit pas être jeté, mais récupéré en fin de vie, selon les termes de cette directive.

Selon la directive DEEE européenne 2002/96/CE, tout équipement électrique et électronique (EEE) doit être collecté séparément et réutilisé, recyclé ou récupéré en fin de vie. Les utilisateurs d'EEE munis du symbole DEEE décrit à l'Annexe IV de la directive DEEE ne doivent pas éliminer les EEE en fin de vie avec les déchets municipaux non triés, mais utiliser le programme de collecte mis à la disposition des consommateurs pour le retour, le recyclage et la valorisation des DEEE. Il est important que les consommateurs participent afin de réduire les effets nuisibles potentiels des EEE sur l'environnement et la santé humaine dus à la présence éventuelle de composants dangereux dans les EEE. Pour une collecte et un traitement adéquat, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire

Les informations règlementaires contenues dans cette section s'appliquent à l'équipement d'entrainement et à sa console de commande.

Approbations de Sécurité pour un Équipement Cardio-vasculaire

L'équipement Precor ® a été testé et reconnu conforme aux normes de sécurité applicables ci-après :

Équipement de Type Cardio-vasculaire :

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (appareils ménagers et de catégorie similaire - Sécurité)
- EN 957 (Équipement d'entrainement fixe, équipement conforme de classe S/B)

Radio Frequency Interference (RFI)

Cet appareil d'exercice Precor est conforme aux normes nationales suivantes définissant les limites acceptables des interférences en radio fréquence (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Utilisations en Europe

La conformité CE est revendiquée en vertu des directives suivantes :

- Directive CEM 2004/108/CE
- Directive 2006/95/CE LVD
- Directive 2002/95/CE RoHS

La conformité aux directives a été vérifiée en vertu des normes ci-après :

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Recommandations électriques Tapis de course 120 V et 240 V

Remarque : il ne s'agit que d'une recommandation. Il convient de respecter les directives du NEC (code électrique national) ou du code électrique local.

Vous devez avoir reçu un câble d'alimentation qui correspond au code électrique local obligatoire avec l'équipement. Les tapis de course Precor doivent être branchés sur un circuit dérivé isolé de 20 ampères qui ne peut être partagé que par un seul écran individuel. Si vous avez besoin d'une aide supplémentaire pour effectuer les branchements du câble d'alimentation, contactez votre revendeur Precor.

Important : *un circuit dérivé individuel permet d'offrir un conducteur chaud et un conducteur neutre au niveau de la prise d'alimentation. Les conducteurs ne doivent en aucune manière être noués, " en chaînette " ni connectés avec aucun autre conducteur. Le circuit doit être mis à la terre conformément aux directives du NEC ou du code électrique régional.*

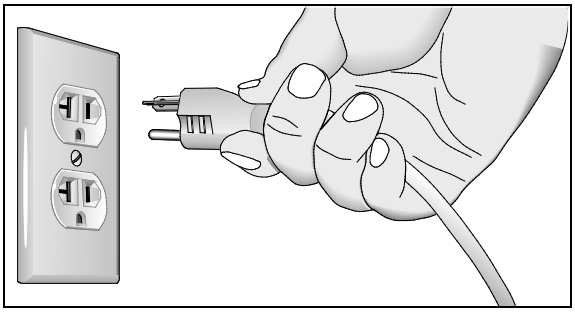


Figure 1 : Fiche de 120 volts, 20-amp

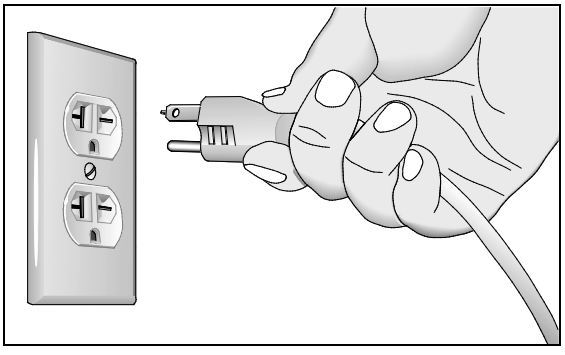


Figure 2 : Fiche de 240 volts, 20-amp

Recommandations électriques Tous les appareils à l'exception des tapis de course

Remarque : il ne s'agit que d'une recommandation. Il convient de respecter les directives du NEC (code électrique national) ou du code électrique local.

Pour les équipements dotés d'une console P80 ou d'un Personal Viewing System (PVS), un branchement électrique distinct est nécessaire. Jusqu'à 10 écrans peuvent être branchés sur un circuit dérivé de 20 ampères. Si d'autres appareils sont branchés sur le circuit dérivé, le nombre d'écrans doit être réduit d'un nombre de watts équivalent.

Remarque : les multiprises standards dotées de prises IEC-320 C13 et C14 ont une capacité maximale de cinq écrans.

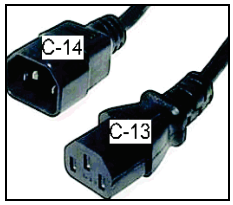


Figure 3 : Fiches IEC-320 C13 et C14

Demander une réparation

Ne tentez pas de réparer cet équipement sauf pour effectuer les tâches d'entretien. S'il manque des éléments, prenez contact avec le revendeur. Pour plus de renseignements concernant les numéros du service clients ou une liste des centres de réparations Precor agréés, consultez le site web Precor *http://www.precor.com*.

Table des matières

Consignes de sécurité importantes 3
Précautions de sécurité 3
Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates 6
Recyclage et élimination de l'appareil 7
Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire 7
Recommandations électriques Tapis de course 120 V et 240 V 9
Recommandations électriques Tous les appareils à l'exception des tapis de course 11
Demander une réparation 11

Pour commencer 15
Activer la console d'un équipement autoalimenté 15
Identifier les différentes parties de la console 18

Configuration de la Console 23
Paramètres du système 23
Valeurs de paramétrage du club 25
Visualisation des Affichages informatifs 29
Saisie d'un identifiant d'utilisateur avec un équipement CSAFE 34

Présentation de la Console P30 aux utilisateurs 35
Utilisation de la fonction de Détection de la fréquence cardiaque 35
Utilisation d'un cardiomètre 37
Utilisation de l'attache de sécurité du tapis de course 39
Fonction Auto Stop™ d'arrêt automatique du tapis de course 40

Démarrer un entraînement..... 43
Commencer un Entraînement préréglé programmé 44
Paramétrage des Options 44
Mettre en pause et reprendre une séance d'exercices..... 46
Mettre un terme à une séance 47
Programmes 48

Entretien 53
Nettoyage de la Console et de l'Ecran.....53

Chapitre 1

Pour commencer

La Console P30 permet aux administrateurs de définir des valeurs par défaut qui répondent à leurs besoins spécifiques. Ces paramètres comprennent des éléments tels que la langue, les unités de mesure et la définition d'une durée d'entraînement maximale autorisée pour chaque équipement.

Activer la console d'un équipement autoalimenté

Les équipements Precor sont soit autoalimentés, soit alimentés par le biais d'un adaptateur disponible en option. Les équipements autoalimentés requièrent que l'utilisateur commence à s'exercer pour initialiser la console. Cette section présente de plus amples détails sur l'alimentation des appareils.

Activer la console d'un équipement autoalimenté

Sur les équipements autoalimentés, lorsque l'utilisateur commence son entraînement, la console s'initialise et affiche la bannière de bienvenue. L'affichage de la bannière nécessite toutefois que l'utilisateur maintienne une cadence minimum. Les mots PEDALER PLUS VITE (ou un message équivalent suivant le type d'appareil) apparaît à l'écran lorsque la cadence tombe en dessous du minimum nécessaire.

L'équipement intègre une fonction d'arrêt automatique permettant de préserver le niveau de charge de la batterie. Si l'utilisateur ne maintient pas la cadence minimum, l'équipement initie une procédure d'arrêt de 30 secondes.

Dans ce mode, la console affiche un compte à rebours et ignore toute pression de touche. Si aucun mouvement n'est détecté ou si la cadence reste inférieure à la cadence minimum, le décompte se poursuit à mesure que les points disparaissent.

Remarque : l'utilisateur peut reprendre ses exercices avant la fin du compte à rebours et le programme reprendra à partir du point auquel il a été mis en pause.

Utilisation facultative de l'adaptateur électrique

Un adaptateur électrique disponible en option permet de garantir l'alimentation constante en électricité de l'équipement. Cet adaptateur vous permet de modifier les paramètres sans être obligé de pédaler sur l'appareil. Pour acheter un adaptateur électrique, contactez votre revendeur.

Lors de l'achat de l'adaptateur de courant optionnel, vous devez également faire l'acquisition du kit de câblage interne. Le kit comprend le câble, la patte et les éléments de fixation qui permettent d'installer l'adaptateur de courant sur le circuit électronique inférieur.

ATTENTION : le kit de câblage interne doit être installé par du personnel d'entretien agréé. Ne tentez pas d'installer le kit par vous-même, faute de quoi la garantie limitée de Precor risquerait d'être annulée. Pour plus d'informations, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Important : *si cet équipement comprend une Console P80, l'adaptateur de courant disponible en option et le kit de câblage interne doivent être installés pour que l'unité de base et sa batterie interne continuent d'être alimentées.*

Une fois le kit de câblage interne installé, vous pouvez brancher l'adaptateur de courant optionnel sur l'équipement. Branchez l'extrémité opposée dans la source d'alimentation électrique appropriée pour votre équipement (120 V ou 240 V). Relisez les instructions de sécurité contenues au début de ce manuel avant d'utiliser l'adaptateur de courant.

ATTENTION : lorsque vous utilisez l'adaptateur électrique optionnel, veillez à ce que le cordon d'alimentation ne présente aucun risque de sécurité. Eloignez-le des lieux de passage et des pièces en mouvement de l'appareil. Si le cordon de l'adaptateur électrique ou du module de conversion de puissance est endommagé, remplacez-le impérativement.

La console de commande fonctionne différemment lorsque l'adaptateur électrique est connecté. L'adaptateur de courant fournit une source d'alimentation permanente ; aussi, l'utilisateur peut s'autoriser de courtes pauses sans que l'équipement n'initie la procédure d'arrêt. Si la durée maximale de la pause est atteinte sans que l'utilisateur n'ait repris l'entraînement, l'appareil rétablit l'affichage de Bienvenue. Sur tous les appareils de remise en forme, la durée de la pause par défaut est de 30 secondes. Reportez-vous au manuel de votre console de commande pour des instructions concernant le réglage ou le changement de la limite de temps de pause.

Identifier les différentes parties de la console

Le diagramme suivant fournit des informations sur les touches de la console. Le numéro et les actions des touches de la console peuvent différer légèrement suivant le type d'équipement.

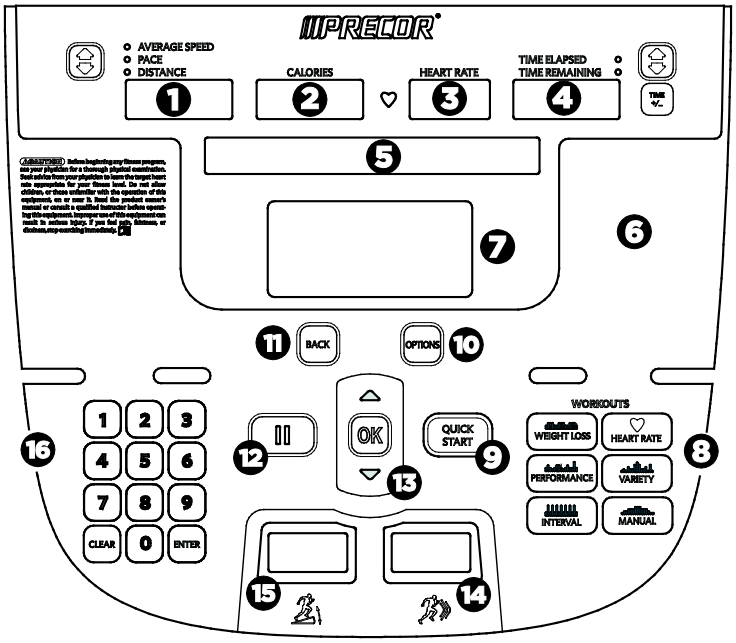


Figure 4 : Touches de la console P30

Tableau 1. Parties de la console

Nombre	Nom de la partie	Détails
1	Vitesse Moyenne Allure Distance	Utilisez les flèches ▲ ou ▼ pour modifier l'affichage
2	Les calories	Affiche le nombre de calories que vous avez brûlées
3	Fréquence cardiaque	Affiche votre fréquence cardiaque
4	Temps écoulé Temps restant	Utilisez les flèches ▲ ou ▼ pour modifier l'affichage du temps

Nombre	Nom de la partie	Détails
❺	Affichage texte supérieur	Défilement d'informations destinées à orienter l'utilisateur
❻	• Muscle Monitor - EFX • Longueur de foulée - AMT • Cadence minute - Stepper • <blank> - Vélo, Tapis de course	• La fonction Muscle Monitor affiche les muscles utilisés pendant l'entraînement • La longueur de foulée décrit la longueur de vos pas pendant un entraînement • La cadence minute affiche le nombre de mètres, pieds ou pas parcourus par un utilisateur pendant son entraînement
❼	Affichage inférieur	Affiche des informations graphiques sur les progrès de vos entraînements
❽	Entraînements	• Manuel : Disponible sur tous les équipements • Fréquence cardiaque Disponible sur tous les équipements • Intermittent : Disponible sur tous les équipements • Amincissement Disponible sur tous les équipements sauf l'AMT • Variété : Disponible sur tous les équipements sauf l'AMT • Performance : Disponible sur tous les équipements sauf l'AMT • Brûleur de graisses - AMT uniquement
❾	Quick Start	Appuyez ici pour commencer immédiatement votre entraînement

Nombre	Nom de la partie	Détails
10	Options - Tous les équipements sauf l'AMT	• Appuyez sur ce bouton pour entrer vos Objectifs, votre Langue, votre Poids, votre Age et votre Fréquence cardiaque cible, et autres Options supplémentaires • Appuyez sur More Metrics (Mesures supplémentaires) pour visualiser des informations relatives à des mesures supplémentaires pour tous les équipements sauf l'AMT Mesures : • Pourcentage complété • Durée dans la plage • Durée de segment restante • Vitesse Moyenne • Rythme - Tapis de course uniquement • Calories par minute • Calories par heure • WATTS • METS • FC CIBLE • FC moyenne • Elévations - Tapis de course et stepper uniquement • Longueur de foulée - AMT uniquement • Afficher Tout
10	Touche Mesures - AMT uniquement	Utilisez cette touche pour visualiser les informations sur les mesures disponibles sur l'AMT
11	Retour	L'utilisateur se retrouve à l'écran précédent

Nombre	Nom de la partie	Détails
12	Pause	Pour arrêter momentanément la machine pendant un entraînement
13	Flèches OK et Haut / Bas	Servent à naviguer dans les options et paramètres
14	Indicateur de vitesse ou d'intensité	AMT, vélo, tapis de course, EFX (simple), et EFX (double)
15	Indicateur d'inclinaison ou de résistance	Tapis de course, EFX (double) et stepper
16	Pavé numérique	Sert à entrer des informations numériques telles que l'âge, le poids et les mots de passe Appuyez sur **Clear (Effacer)** pour effacer les chiffres saisis Appuyez sur **Enter (Entrée)** après avoir saisi les numéros sur le pavé numérique

Chapitre 2

Configuration de la Console

Utilisez le mode Système pour configurer les paramètres de manière avantageuse pour vos utilisateurs comme pour votre établissement. Le menu Système n'est visible que pour les administrateurs et les techniciens d'entretien agréés. Les modifications apportées à ces paramètres affectent l'équipement de fitness dans son ensemble.

Les différentes catégories de Paramètres du système sont les suivantes :

- Paramètres du club
- Affichages informatifs

Paramètres du système

Les fonctions de paramétrage du système sont inaccessibles aux clients du club, et vous ne pouvez y accéder qu'en appuyant sur une combinaison de touches spécifiques. Pour afficher les Paramètres du système, l'appareil doit être en mode d'accueil et afficher la bannière de Bienvenue. Pour afficher la bannière de Bienvenue, vous devez brancher l'appareil. Pour un appareil autoalimenté, utilisez l'adaptateur de courant optionnel. Sinon, vous devrez maintenir une cadence minimum. Pour de plus amples informations sur les appareils autoalimentés, reportez-vous à *Activer la console d'un équipement autoalimenté*.

L'équipement est en mode Accueil lorsqu'il est allumé sans être utilisé, ce qui signifie qu'aucune séance d'exercices, saisie de données ou opération de diagnostic n'est en cours.

Lorsque l'équipement est en mode Accueil :

- **PRECOR** défile dans l'affichage texte inférieur. **SELECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU APPUYEZ SUR QUICKSTART POUR COMMENCER** défile dans l'affichage texte supérieur.
- Le signal de fréquence cardiaque est le seul segment activé.
- Sur un tapis de course, la bande de course ne bouge pas et le moteur de levage est éteint.

Remarque : sur un appareil autoalimenté, la batterie s'initialise lorsque vous commencez votre entraînement. Vous devez maintenir une cadence minimum pour que la bannière de Bienvenue apparaisse.

Les modifications apportées en mode de paramétrage du système seront définies comme paramètres par défaut au prochain affichage de la bannière de Bienvenue.

ATTENTION : si vous modifiez l'affichage des unités de mesure sur le tapis de course, veillez à vérifier le paramètre de vitesse pour vous assurer qu'il est correct.

Pour visualiser les Paramètres du club :

1. Depuis la bannière de Bienvenue, appuyez sur **Pause**.

2. Tapez la séquence numérique suivante pour entrer le mot de passe :

   5 6 5 1 5 6 5
3. Appuyez sur **OK**.

   La bannière des Paramètres du club apparaît.

Tableau 2. Touches de navigation des modes de paramétrage du système

Touche	Fonction
▲ ou ▼	Vous permettent de vous déplacer dans les menus de paramétrage et les options
OK	Choisissez une sélection de menu
RETOUR	Vous permet de retourner au niveau de menu précédent sans enregistrer les modifications
PAUSE	Vous permet de quitter le mode de Paramétrage du système et de revenir à la bannière de Bienvenue

Valeurs de paramétrage du club

Utilisez ces informations pour personnaliser les paramètres de l'appareil.

Code de sécurité (tapis de course uniquement)

Valeurs disponibles : Activé ou désactivé

(Valeur par défaut : Désactivé)

En usine, l'équipement est paramétré avec la fonction de protection par code de sécurité désactivée. Si vous activez le code de sécurité, vos clients devront entrer un code de quatre chiffres pour commencer leur séance d'entraînement et mettre la bande de course en marche. Le code est **1 2 3 4**.

Sélection de la langue (pour tous les appareils)

Valeurs disponibles : English, Deutsch, Espanol, Français, Netherlands, Portugues, Rucckijj, et Italiano

(Valeur par défaut : English)

Sélectionnez la langue de votre choix pour la console d'affichage.

Remarque : les messages de programmation ne sont pas affectés par la langue sélectionnée ici. Quelle que soit la langue sélectionnée, les messages dans cette section seront affichés en anglais.

Sélection de l'unité (pour tous les appareils)

Valeurs disponibles : Format américain ou système métrique.

(Valeur par défaut : format américain)

L'appareil peut afficher des mesures au format américain ou métrique.

Important : *si vous modifiez l'affichage des unités de mesure sur le tapis de course, veillez à vérifier le paramètre de vitesse pour vous assurer qu'il est correct.*

Sélection de la durée maximale d'entraînement (pour tous les appareils)

Valeurs disponibles : de 1 à 240 minutes

(Valeur par défaut : 60 minutes)

Vous pouvez définir une durée maximale par séance d'entraînement. Choisissez une limite entre 1 et 240 minutes ou sélectionnez **No Limit (Aucune limite)** si vous ne souhaitez pas définir de limite. Par exemple, si vous spécifiez une limite de temps de 20 minutes, les utilisateurs pourront uniquement spécifier une séance d'entraînement d'une durée comprise entre 1 et 20 minutes.

Sélectionnez **No limit** (Aucune limite) si vous ne souhaitez pas définir de limite.

Remarque : les programmes de performances militaires ne peuvent être effectués en intégralité que si la durée maximale de l'entraînement est supérieure à 40 minutes. Sélectionnez une durée d'entraînement maximale supérieure à 40 minutes si vous autorisez l'accès à ces programmes de performances.

Sélection de la durée maximale de pause (pour tous les appareils)

Valeurs disponibles : de 1 à 120 secondes

(Valeur par défaut : 120 secondes)

Ce paramètre limite la durée pendant laquelle un appareil reste en pause pendant un entraînement avant de se remettre à zéro.

Remarque : pour pouvoir définir la durée maximale des pauses, vous devez préalablement connecter l'adaptateur de courant optionnel sur tout équipement autoalimenté. Si l'adaptateur de courant optionnel n'est pas connecté et si la cadence est inférieure aux exigences minimales, l'équipement initie un décompte de 30 secondes précédant l'arrêt, annulant ainsi le mode Pause.

Sélection de la durée de récupération (pour tous les appareils)

Valeurs disponibles : de 0 à 5 minutes

(Valeur par défaut : 5 minutes)

Sélectionnez le temps maximum pendant lequel la machine va rester en mode de récupération. La durée de récupération est la période de temps suivant la fin d'un programme pendant lequel l'utilisateur s'entraîne à un rythme réduit.

Création d'un Entraînement personnalisé

Valeurs disponibles : ON ou OFF

Valeur par défaut OFF)

Créez un programme personnalisé pour votre entraînement.

Remarque : cette option n'est pas disponible sur tous les appareils.

Pour créer un programme personnalisé :

1. Lorsque le message **DEFINIR PROGRAMME PERSONNALISE** s'affiche, appuyez sur **OK**.

   Le profil du programme apparaît à l'écran et une colonne clignotante indique votre point de départ.
2. Appuyez sur la flèche du bas du clavier de navigation pour sélectionner la colonne à modifier.
3. Pour modifier la hauteur de la colonne, reportez-vous au tableau suivant.

Tableau 3. Touches de programme personnalisé

de fitness	Nom de la touche	Description
Tapis de course	Inclinaison	Modifie la hauteur de la colonne et affecte l'inclinaison du programme personnalisé.
EFX (835 seulement)	Inclinaison	Modifie la hauteur de la colonne et affecte l'inclinaison de la rampe du programme personnalisé.
Vélo	Resistance	Modifie la hauteur de la colonne et affecte la résistance des pédales du programme personnalisé.
Stepper	Resistance	Modifie la hauteur de la colonne et affecte la résistance des pédales du programme personnalisé.

4. Une fois la hauteur de la colonne définie, appuyez sur la flèche du bas du clavier de navigation pour passer à la colonne suivante. Vous pouvez appuyer sur la flèche du haut pour retourner dans les colonnes précédentes.
5. Continuez à définir les paramètres de chaque colonne du profil.

   Remarque : deux programmes personnalisés sont disponibles sur le tapis de course. Certains produits Precor ne proposent qu'un seul programme personnalisé. Le programme auquel vous avez accédé est indiqué dans le message. Pour sélectionner un deuxième programme personnalisé (tapis de course uniquement), appuyez sur la flèche du bas du clavier de navigation avant d'appuyer sur OK à l'étape 6.

   Dans Définir programme personnalisé 2, la valeur par défaut est **Désactivé**.
6. Lorsque vous avez fini de créer votre programme, appuyez sur **OK** pour enregistrer le profil du programme et revenir à la bannière de Bienvenue. Appuyez sur **RETOUR** pour quitter le programme sans enregistrer les modifications apportées au profil personnalisé.

Définir la vitesse maximale (tapis de course uniquement)

Valeurs disponibles : Toute la gamme de vitesses de l'appareil.

(Valeur par défaut : Vitesse maximale)

Cette option limite la vitesse à laquelle la bande de course se déplace et, par conséquent, le nombre de paramètres de vitesse que vous pouvez sélectionner. Utilisez-la pour limiter la vitesse maximale qu'un utilisateur peut entrer lorsqu'il utilise l'appareil.

La vitesse est affichée en kilomètres par heure (km/h) ou en miles par heure (mi/h), selon l'unité de mesure sélectionnée précédemment (format américain ou métrique). La gamme de vitesses s'étend de 0,8 à 25,5 km/h (0,5 à 16 mi/h).

Définir l'Inclinaison maximale (tapis de course uniquement)

Valeurs disponibles : Toute la gamme d'inclinaisons de l'appareil.

(Valeur par défaut : Inclinaison maximale possible)

Entrez l'inclinaison maximale qu'un utilisateur peut entrer lorsqu'il utilise l'appareil.

Programmes cachés (tapis de course uniquement)

Valeurs disponibles : Afficher les programmes ou Masquer les programmes.

(Valeur par défaut : Masquer les programmes)

Lorsque Afficher les programmes est activé, tous les programmes de performances sont disponibles grâce à la touche **PERFORMANCE**. Ces programmes sont les suivants : Test fitness Gerkin, USAF PRT, NAVY PRT, ARMY PFT, USMC PFT et Federal Law Enf. PEB.

Lorsque **MASQUER LES PROGRAMMES** est activé, si l'utilisateur appuie sur **PERFORMANCE**, le message **ENTRAÎNEMENT NON DISPONIBLE** s'affichera dans l'affichage texte supérieur.

Définir la plage de résistance (vélo uniquement)

Valeurs disponibles : Elevée, Moyenne et Faible.

(Valeur par défaut : élevée)

Vous pouvez définir une plage de résistance faible, moyenne ou élevée sur les vélos stationnaires et couchés. Chaque réglage de base comprend 25 niveaux de résistance, mais le réglage de base sélectionné affectera la plage de résistance globale. Les plages suivantes sont disponibles :

- Elevée : Permet de bénéficier de l'intégralité de la gamme de résistance.
- Moyenne : Permet de bénéficier d'environ deux tiers de la résistance disponible du paramètre ELEVEE.
- Faible : Permet de bénéficier d'environ un tiers de la résistance disponible avec le paramètre ELEVEE.

Définition du niveau automatique Crossramp (EFX Dual uniquement)

Valeurs disponibles : de 0 à 20

(Valeur par défaut : 10)

Utilisez ce paramètre pour définir une inclinaison de rampe spécifique que l'EFX doit automatiquement rétablir à l'issue des séances d'entraînement.

Visualisation des Affichages informatifs

Les paramètres des Affichages informatifs sont des valeurs correspondant à des informations relatives à l'équipement. Les informations contenues dans ce groupe de paramètres sont celles d'un journal d'événements, les numéros de série du logiciel et de l'équipement et les informations d'utilisation.

Pour afficher les Paramètres du système :

1. Depuis la bannière de Bienvenue, appuyez sur **Pause**.

2. Tapez la séquence numérique suivante pour entrer le mot de passe :

   6 5

3. Appuyez sur **Valider**.

Utilisez le tableau suivant pour définir des valeurs d'affichage informatif personnalisées.

Tableau 4. Valeurs d'affichage informatif

Produit	Valeur	Informations fournies
Tous	COMPTEUR KILOMÉTRIQUE	La valeur du compteur kilométrique est liée au type de produit Precor et au système d'unités (format américain ou métrique) sélectionné dans les programmes • Tapis de course : Affiche le nombre de miles ou de kilomètres cumulés enregistrés à ce jour • EFX ou AMT : Affiche le nombre total de foulées enregistrées à ce jour • Vélo : Affiche le nombre total de révolutions enregistrées à ce jour • Stepper : Affiche le nombre total d'étages gravis

Produit	Valeur	Informations fournies
Tous	COMPTEUR HORAIRE	• Affiche le nombre d'heures d'utilisation de l'équipement • L'équipement conserve une trace des minutes d'utilisation, mais la valeur affichée est arrondie au nombre d'heures entières le plus proche
Tous	NUMERO DE REFERENCE DU LOGICIEL UPPER BOOT	Numéro de référence et version du logiciel installé sur le circuit imprimé supérieur
Tous	NUMERO DE REFERENCE DU LOGICIEL UPPER BASE	Version du programme de base installé sur le circuit supérieur
Tous	NUMERO DE REFERENCE DU LOGICIEL LOWER BASE	Version du programme installé sur le circuit inférieur
Tous	CIRCUIT DE MESURES METRIQUES	Numéro du logiciel sur le circuit de mesures métriques
AMT	N° SERIE PROG CADR FOULEE	Numéro du programme Stride Dial
Tous	NNUMÉRO DE SÉRIE	Sert à déterminer le modèle et le type exacts de l'équipement
Tous	JOURNAL D'UTILISATION	• Nombre de fois que chaque programme a été utilisé et affichage du cumul des minutes correspondantes • Très utile pour déterminer les préférences de l'utilisateur dans la sélection de programme
Tous	JOURNAL DES ÉVÉNEMENTS	*Affiche tous les codes d'erreur détectés par le logiciel. Pour de plus amples informations, reportez-vous au Journal des événements.*

Journal des événements

Le journal d'événements contient 30 événements maximum. Au-delà de 30 évènements, les événements les plus anciens sont effacés pour faire place aux plus récents.

Chaque entrée du journal des événements contient les informations suivantes :

- Numéro de l'événement
- Valeur du compteur kilométrique au moment de l'événement
- Valeur du compteur horaire au moment de l'événement
- Courant consommé par le moteur lors de l'événement (tapis de course uniquement)

Le tableau suivant contient la liste des événements détectables par le logiciel.

Tableau 5. Numéros et descriptions du journal des événements

Numéro de l'événement	Description de l'événement
00	Evénement lié à l'emplacement de la mémoire du PCA supérieur
02	Evénement lié à l'emplacement RAM
03	Evénement lié au contrôle par sommes EEPROM
05	Touche enfoncée au moment de la mise sous tension
09	Evénement lié au test mémoire du PCA inférieur
10	Fréquence de ligne hors fourchette acceptable
11	Surveillance des baisses de tension (du PCA supérieur)
12	Surveillance des baisses de tension (du PCA inférieur)
13	Vitesse incorrecte du ventilateur (tapis de course version 1)
14	Défaillance du ventilateur (du PCA inférieur)
15	Tension du courant alternatif d'entrée trop élevée
16	Tension du courant alternatif d'entrée trop faible

Numéro de l'événement	Description de l'événement
20	Demandes de puissance maximum trop nombreuses en une seconde
21	Demandes de puissance maximum consécutives trop nombreuses
22	Aucune impulsion du moteur au démarrage
23	Défaut d'impulsion du moteur après le démarrage
24	Vitesse non réduite après qu'une réduction de vitesse ait été demandée
26	Largeur d'impulsion du moteur incorrecte
27	Courant d'attaque du moteur trop élevé
28	Température trop élevée
29	Courant alternatif d'entrée excessif
30	Evénement de communication entre le circuit inférieur et le circuit supérieur
31	Erreur de communication entre le circuit supérieur et le circuit inférieur
32	Evénement de communication entre le circuit supérieur et le circuit inférieur
33	Erreur de communication entre le circuit inférieur et le circuit supérieur
40	Mouvement du système d'élévation détecté
42	Position du système d'élévation hors des valeurs
43	Interrupteur zéro non trouvé
44	Impossible de commander le système de levage
45	Le système de levage va dans la mauvaise direction
50	Courant de freinage (courant magnétique)
53	Lecture de l'objectif impossible, impossible de trouver l'interrupteur
54	Fréquence cardiaque cible perdue pendant le fonctionnement
55	Interrupteur d'arrêt activé accidentellement
60	Défaillance de l'arrêt automatique (tapis de course)
61	Absence d'arrêt automatique (tapis de course)

Saisie d'un identifiant d'utilisateur avec un équipement CSAFE

L'équipement est entièrement compatible avec les protocoles CSAFE. Lorsque l'équipement est connecté à un équipement maître CSAFE, l'utilisateur est invité à appuyer sur VALIDER et à démarrer un processus d'identification. L'identifiant d'utilisateur s'affiche sous la forme de cinq zéros, et le point de départ est indiqué. Le tableau suivant décrit la fonction des touches en mode CSAFE.

Tableau 6. Touches d'accès à l'équipement CSAFE

Touches	Fonction
Pavé numérique	Utilisez les touches numériques pour entrer un identifiant d'utilisateur. Une fois votre numéro d'identification saisi, appuyez sur **ENTER** ou sur **OK** pour valider.
Effacer	Efface les chiffres de l'identifiant d'utilisateur un à un, de droite à gauche.
Valider ou OK	Soumet l'identifiant d'utilisateur. **Remarque :** l'identifiant d'utilisateur est contourné si l'utilisateur saisit cinq zéros. Aucune statistique d'entraînement n'est mémorisée.
Pause	Retour à la bannière de Bienvenue.

Un message apparaît alors à l'écran, indiquant si l'identifiant d'utilisateur a été accepté par l'équipement maître CSAFE. Une fois le programme sélectionné, l'utilisateur peut commencer l'entraînement.

Chapitre 3

Présentation de la Console P30 aux utilisateurs

ATTENTION : avant d'entreprendre toute forme d'exercice, passez un examen médical complet avec votre médecin. Demandez conseil à votre médecin pour connaître la fréquence cardiaque cible indiquée pour votre niveau de forme physique.

La console offre un affichage facile à suivre et de multiples programmes pour aider les utilisateurs à atteindre leurs objectifs d'entraînement.

Important : *veuillez passer en revue les sections suivantes de ce guide avec vos utilisateurs avant de les autoriser à utiliser l'équipement de fitness :*

- *Consignes de sécurité importantes*
- *Pour commencer*
- *Utilisation de l'attache de sécurité (tapis de course uniquement)*

Utilisation de la fonction de Détection de la fréquence cardiaque

Remarque : les performances de la Détection de la fréquence cardiaque peuvent varier suivant la physiologie, le niveau de forme, l'âge et autres facteurs propres à l'utilisateur. Les mesures de la fréquence cardiaque peuvent sembler irrégulières si vos mains sont sèches, sales ou grasses, ou si la peau de vos paumes est particulièrement épaisse. Appliquer une lotion pour les mains peut également provoquer l'affichage de mesures irrégulières. Veuillez par ailleurs vous assurer que les capteurs sont propres et permettent le maintien d'un contact approprié.

Pour utiliser la fonction de Détection de la fréquence cardiaque, placez la paume de la main directement sur les capteurs métalliques de la fréquence cardiaque des poignées de l'appareil. Pour des mesures plus régulières, veuillez vous assurer que vous respectez les conseils suivants :

- Chaque main doit tenir le capteur pour que celui-ci puisse capter votre fréquence cardiaque.
- Plusieurs battements cardiaques (15 à 20 secondes) sont nécessaires à l'enregistrement de votre fréquence cardiaque.
- Ne tenez pas les capteurs trop fermement. Maintenez une pression souple et enveloppante. Tenir les poignées trop fermement peut avoir une incidence négative sur la mesure de votre fréquence cardiaque.
- Au cours de l'entraînement, votre transpiration vous aidera à transmettre le signal de votre fréquence cardiaque. Si vous éprouvez des difficultés à déterminer votre fréquence cardiaque avec les poignées, réessayez les capteurs ultérieurement pendant l'entraînement pour voir si vous réussissez à obtenir un signal.

- Si vous ne parvenez pas à utiliser la fonction de Détection de la fréquence cardiaque, Precor vous recommande d'utiliser un cardiomètre.

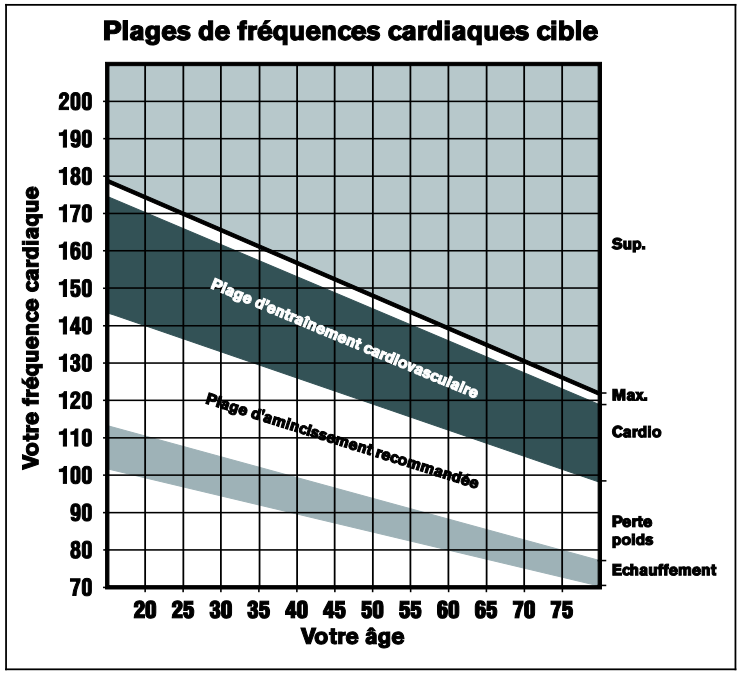


Figure 5 : Plages de fréquences cardiaques cibles

ATTENTION : votre fréquence cardiaque ne doit jamais dépasser 85 % de votre fréquence cardiaque aérobique maximale. Votre fréquence cardiaque maximale est égale à 220 moins votre âge.

Utilisation d'un cardiomètre

AVERTISSEMENT **Les signaux utilisés par le cardiomètre présentent un risque d'interférence avec ceux des pacemakers et autres dispositifs implantés. Consultez votre médecin et les fabricants de votre cardiomètre et de votre dispositif implanté avant d'utiliser un cardiomètre.**

Porter un cardiomètre pendant vos entraînements vous permet de disposer d'informations régulières sur votre fréquence cardiaque. Pour que l'appareil détecte votre fréquence cardiaque, vous devez tenir les capteurs de fréquence cardiaque ou porter un cardiomètre pendant l'entraînement. En présence de données fournies par les capteurs et de données détectées sans fil, ce sont les données des capteurs qui prévalent et sont affichées.

Remarque : pour disposer de données précises, le cardiomètre doit être en contact direct avec la peau au niveau du sternum inférieur (juste en dessous de la poitrine pour les femmes).

Pour utiliser un cardiomètre :

1. Humidifiez délicatement l'intérieur du cardiomètre avec de l'eau du robinet.

   Important : *n'utilisez pas d'eau déminéralisée. Celle-ci ne contient pas les sels minéraux nécessaires à la conduction des impulsions électriques.*
2. Ajustez le cardiomètre et serrez-le autour de votre poitrine. La sangle doit être serrée de manière adéquate, et ne doit pas procurer de sensation désagréable.
3. Assurez-vous que le cardiomètre est convenablement orienté, qu'il est placé horizontalement sur votre poitrine et centré au milieu de votre poitrine.
4. Testez l'emplacement du cardiomètre en vérifiant la fonction de la fréquence cardiaque sur l'équipement. La détection d'une fréquence cardiaque signifie que votre cardiomètre est placé correctement. Si l'équipement n'enregistre aucune fréquence cardiaque, réajustez la cardiomètre et revérifiez la fonction de fréquence cardiaque.

Utilisation de l'attache de sécurité du tapis de course

Le tapis de course est équipé de deux fonctions d'arrêt différentes qui fonctionnent de la manière suivante :

Si l'utilisateur...	*Alors la bande de course du tapis de course...*	*Et la console...*
Appuie sur le bouton rouge STOP ❷	Ralentit jusqu'à l'arrêt	Montre que l'entraînement a été suspendu
Tire sur la lanière attachée à l'attache de sécurité et déclenche l'interrupteur de sécurité ❶	Ralentit jusqu'à l'arrêt	Affiche PUSH TO RESET SWITCH (APPUYER POUR REMETTRE A ZERO) et une flèche pointant vers l'interrupteur de sécurité

L'interrupteur de sécurité est situé juste au dessous de la console et juste derrière le bouton rouge **STOP**, comme démontré sur l'illustration suivante. Lorsqu'il est déclenché, l'interrupteur saute, affichant les mots **POUSSER POUR REINITIALISER** à l'avant. Le tapis de course ne peut pas fonctionner lorsque ce message s'affiche.

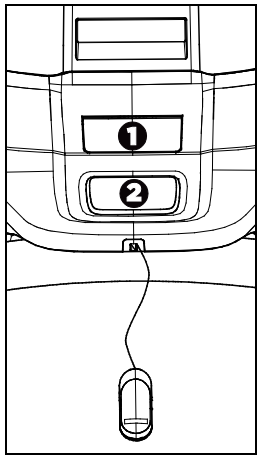


Figure 6 : Interrupteur de redémarrage

Instruisez les utilisateurs sur l'importance d'utiliser l'attache de sécurité lors d'un entraînement sur le tapis de course, et montrez-leur qu'ils doivent l'attacher à leur vêtement au niveau de la taille.

Si l'interrupteur de sécurité est déclenché pendant un exercice, procédez comme suit :

1. Rattachez l'attache de sécurité si nécessaire.
2. Appuyez sur l'interrupteur de sécurité jusqu'à ce qu'il s'enclenche à nouveau et retrouve sa position normale.

   Remarque : si l'interrupteur de sécurité est déclenché, toutes les informations relatives à l'entraînement en cours seront effacées.
3. Recommencez l'entraînement au début en réduisant la durée de manière à tenir compte de la durée des exercices déjà effectués.

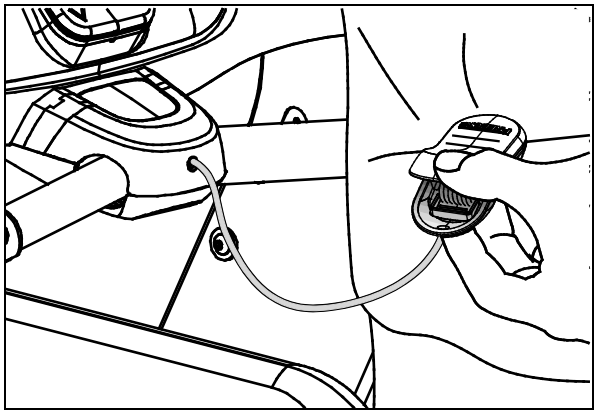


Figure 7 : Fixation de l'attache de sécurité

Fonction Auto Stop™ d'arrêt automatique du tapis de course

Important : *le paramètre par défaut de cette fonction est ON. Un administrateur peut désactiver cette fonction dans les paramètres du système. Precor recommande toutefois de le laisser sur ON.*

La fonction Auto Stop™ est conçue pour amener le tapis de course à s'arrêter graduellement lorsqu'il n'est pas utilisé, ce qui peut se produire lorsqu'un utilisateur en descend avant la fin d'un entraînement sans l'arrêter.

La fonction Auto Stop de l'équipement est activée soixante secondes après le début ou la reprise d'un entraînement. Si un utilisateur est détecté, aucun message n'apparaît et l'entraînement sélectionné se poursuit normalement.

Si aucun utilisateur n'est détecté au-delà de 30 secondes, la console affiche le message **AUCUN UTILISATEUR DETECTE, ARRET DANS 10 SECONDES** pour avertir de l'arrêt imminent. A l'affichage de ce message commence un compte à rebours de dix secondes. Si un utilisateur ne met pas un terme au compte à rebours, le tapis commence à s'arrêter graduellement à partir de la fin du compte à rebours.

Remarque : les utilisateurs pesant plus de 41 kg seront détectés dans le cadre des limites de vitesse et de position paramétrés pour la fonction. Les utilisateurs pesant entre 22,7 kg et 40,5 kg, suivant leur vitesse et leur position, risquent de ne pas être détectés. Pour un fonctionnement approprié, veillez à toujours bien respecter les instructions de la console.

Chapitre 4

Démarrer un entraînement

ATTENTION : si vous utilisez un tapis de course, veillez à bien fixer l'attache de sécurité à vos vêtements avant de commencer votre entraînement.

L'équipement est en mode bienvenue lorsque le message **SELECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT OU APPUYEZ SUR QUICKSTART POUR COMMENCER** défile dans l'affichage texte supérieur et que **PRECOR** défile dans l'affichage texte inférieur.

Si l'équipement est sur CSAFE, le message **SELECTIONNEZ UN ENTRAÎNEMENT, APPUYEZ SUR QUICKSTART OU ENTREE POUR COMMENCER** défile dans l'affichage texte supérieur.

En présence de tout autre message à l'écran, appuyez sur **Pause** pour afficher la bannière de Bienvenue.

Il existe deux manières de commencer un entraînement depuis cet écran :

- Appuyez sur **GO** (méthode Quick Start™).

  Cette action lance le programme Manuel. Les calculs, tels que le nombre de calories consommées, s'appliquent pour une personne de 35 ans pesant 68 kg. Vous pouvez effectuer un entraînement en utilisant ce programme et ses valeurs par défaut, ou modifier les paramètres d'entraînement.
- Appuyez sur l'un des entraînements préréglés.

Lorsqu'un utilisateur atteint la limite de durée du club lors d'un entraînement, la limite de l'entraînement en minutes et le message **LIMITE DE TEMPS DU CLUB ATTEINTE, FIN DE L'ENTRAÎNEMENT** apparaissent dans l'affichage texte supérieur.

Commencer un Entraînement préréglé programmé

Les entraînements préréglés représentent une manière intéressante d'adapter vos entraînements à vos objectifs de fitness, de rester motivé et de varier un peu à vos séances. La console P30 propose les programmes préréglés suivants en fonction du type d'appareil que vous possédez :

- Manual
- Fréquence cardiaque
- Intermittent
- Amincissement
- Brûleur de graisses
- Variété
- Performances

La seule exception est l'AMT, qui ne contient pas les entraînements Variété et Performances, et où l'entraînement Amincissement a été remplacé par le programme Brûleur de graisses.

Stepper uniquement

- Escaliers urbains
- Brûleur de graisses
- Randonnée vallonnée
- Ascension régulière
- Pyramide

Paramétrage des Options

Objectif, Langue et Unité sont les options que vous pouvez paramétrer avant de commencer un entraînement. Une fois que vous commencez un entraînement ou appuyez sur Quick Start, vous pouvez également entrer votre Age et votre Poids ainsi qu'une Fréquence cardiaque cible.

Pour choisir un objectif d'entraînement avant de commencer :

1. Depuis la Bannière de Bienvenue, appuyez sur **OPTIONS**.
   La première option proposée est Objectif.
2. Pour sélectionner l'option Objectif, appuyez sur **OK**.
   Les options d'objectif portent sur le Temps, la Distance et les Calories.

3. Utilisez les flèches haut et bas pour augmenter ou réduire votre objectif temps, distance ou calorie.
4. Une fois votre objectif saisi, appuyez sur **OK**.
5. Pour passer à la catégorie d'options suivante, Appuyez une nouvelle fois sur **OPTIONS**.

Pour choisir un paramètre langue avant de commencer l'entraînement :

1. Depuis la Bannière de Bienvenue, appuyez sur **OPTIONS**.
2. Appuyez de nouveau sur **OPTIONS** pour choisir l'option Langue, puis sur **OK**.
3. Utilisez les flèches haut et bas pour naviguer dans la liste de langues disponible. Pour sélectionner une langue, appuyez sur **OK**.

   Les langues disponibles sont les suivantes : English, Deutsch, Espanol, Français, Nederlands, Portugues, Rucckijj et Italiano.
4. Pour passer à la catégorie d'options suivante, appuyez sur les flèches **Haut** et **Bas**.

Pour choisir une unité de mesure avant de commencer l'entraînement :

1. Depuis la Bannière de Bienvenue, appuyez sur **OPTIONS**.
2. Appuyez sur **OPTIONS** deux fois pour aller dans **UNITES**.
3. Utilisez les flèches **haut** et **bas** pour sélectionner une unité de mesure.
4. Une fois que vous avez sélectionné une unité de mesure, appuyez sur **OK**.

Paramétrez les options après avoir commencé un entraînement

Lorsque vous commencez un entraînement Quick Start ou choisissez un Entraînement, vous pouvez entrer votre Poids et votre Age ainsi qu'une Fréquence cardiaque cible. Les paramètres Langue et Unités sont également disponibles.

Pour entrer votre Age et votre Poids pendant un entraînement :

1. Appuyez sur **OPTIONS**.
2. Poids/Age est la première option. Pour choisir cette option, appuyez sur **OK**.
3. Utilisez les flèches haut et bas pour augmenter ou réduire la valeur correspondant à votre poids.
4. Une fois que vous avez sélectionné votre poids, appuyez sur **OK**.
5. Répétez les étapes 1 à 4 pour entrer votre âge.
6. Pour passer à la catégorie d'options suivante, appuyez sur les flèches **Haut** et **Bas**.

   L'option Fréquence cardiaque cible apparaît.
7. Entrez une fréquence cardiaque cible et appuyez sur **OK**.

   Vous pouvez alors définir les Unités et la Langue si vous n'avez pas sélectionné ces options avant de commencer votre. entraînement.

Mettre en pause et reprendre une séance d'exercices

Lorsque vous interrompez un entraînement, l'équipement répond d'une manière ou d'une autre suivant la manière dont il est alimenté.

Mise en pause (équipement à alimentation externe)

Lorsque la séance est suspendue, la vitesse de la bande de course est lentement réduite à zéro, ou la résistance est doucement réduite au minimum. Le moteur de levage est éteint en laissant l'inclinaison ou l'option CrossRamp dans sa position actuelle. La saisie de données est annulée.

Lorsque vous appuyez sur **Pause** sur tout équipement qui n'est pas un tapis de course, celui-ci affiche l'écran reprenant les mesures de votre entraînement. Après avoir affiché le résumé, l'appareil revient sur l'écran de Bienvenue.

Arrêt imminent (Équipement autoalimenté)

Sur les machines autoalimentées, l'état de pause est équivalent à l'état d'arrêt imminent. Lorsque vous arrêtez de vous exercer, l'équipement entame un compte à rebours de 30 secondes.

Les mesures accumulées (telles que le temps, le nombre de foulées, la distance, les calories) restent sur leur valeur actuelle sans changer. Il est impossible de procéder à la saisie de données.

Pour reprendre le programme, reprenez vos exercices. La résistance revient sur la valeur sur laquelle elle était lorsque le programme a été mis en pause.

Si l'équipement reste inactif pendant plus de 30 secondes, l'alimentation est coupée et l'équipement cesse d'afficher les statistiques d'entraînement.

Mettre un terme à une séance

La récupération est un aspect important de vos entraînements qui contribue à réduire les courbatures et douleurs musculaires en transportant les excès d'acide lactique présents dans les tissus des muscles exercés. En outre, une période de récupération de trois à cinq minutes permet à votre fréquence cardiaque de revenir à un état normal de repos.

A la fin de votre entraînement, un Ecran de résumé affiche votre fréquence cardiaque moyenne pendant votre entraînement ainsi qu'un cumul des mesures de votre entraînement.

Si vous avez suivi un programme de tests de fitness, un message initial vous présente un score de fitness.

Les deux messages suivants affichent la fréquence cardiaque moyenne et maximum de l'utilisateur pendant la séance. Ces messages ne s'affichent que si les données de fréquence cardiaque ont été acquises pendant la séance, c'est-à-dire si une fréquence cardiaque valide s'est affichée au moins une fois pendant la séance.

L'écran de résumé s'affiche deux minutes avant le retour à la bannière de Bienvenue. Si la machine est en mode CSAFE Terminé, l'écran de résumé s'affiche au moins le temps correspondant à la durée de temporisation CSAFE, en général 10 secondes. S'il ne s'affiche pas aussi longtemps, avant de retourner à la bannière de Bienvenue, le message **REMISE A ZERO** apparaît jusqu'à la fin du mode CSAFE Terminé.

Trois types de mesures différentes sont enregistrés pendant un entraînement.

Les Mesures contrôlées peuvent être définies et modifiées. Celles-ci comprennent :

- Le niveau de résistance (AMT, EFX, vélo)
- La vitesse (tapis de course)
- L'inclinaison (tapis de course)
- Le nombre de marches/minute (stepper)

Les Mesures des performances actuelles décrivent l'intensité d'un entraînement en temps réel. Celles-ci comprennent :

- Calories/minute, Calories/heure
- Fréquence cardiaque
- Vitesse (tapis de course, vélo)
- Révolutions/minute (vélo)
- Foulées/minute (AMT, EFX)

Les Mesures cumulées décrivent les performances globales sur la totalité de la séance d'exercices.
Celles-ci comprennent :

- Le temps :
  Le mode Compte à rebours
  Le mode Compte positif
- Les calories
- La distance :
  Nombre moyen de foulées/minute (AMT, EFX)
  Vitesse moyenne (tapis de course, vélo)
  Etages (stepper)

Programmes

Les entraînements préréglés représentent une manière intéressante d'adapter vos entraînements à vos objectifs de fitness, de rester motivé et de varier un peu à vos séances.

Manuel

Pendant cet entraînement, les modifications du niveau de résistance et de la vitesse sont entièrement sous votre contrôle. Cet entraînement démarre par une ligne graphique plane. Toute augmentation ou réduction effectuée dans le cadre d'un entraînement a pour effet d'augmenter ou de réduire toutes les autres portions du programme de la même valeur.

Fréquence cardiaque

Cet entraînement calcule votre fréquence cardiaque cible sur la base suivante : 220 moins votre âge multiplié par 60 %, valeur que vous pouvez néanmoins choisir d'ignorer. L'appareil adapte la résistance et/ou l'inclinaison de manière à maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage cible pendant votre entraînement.

Lorsque votre fréquence cardiaque n'est pas détectée, un cœur et un point d'interrogation apparaissent dans l'affichage texte supérieur. Vérifiez que vos mains sont en position au niveau des capteurs situés dans les poignées ou vérifiez le positionnement de votre cardiomètre.

Pour que l'unité puisse détecter votre fréquence cardiaque, vous devez tenir les capteurs de fréquence cardiaque des poignées ou porter un cardiomètre pendant vos exercices. En présence de données fournies par les capteurs et de données détectées sans fil, ce sont les données des capteurs qui prévalent et sont affichées.

Intermittent

L'entraînement Intermittent a pour principal objectif de faire travailler votre système cardiovasculaire. Cet entraînement a été conçu pour accélérer et ralentir votre fréquence cardiaque de manière répétée, pendant une période de temps définie par l'utilisateur, en alternant périodes de repos et périodes d'exercice. L'intensité des entraînements reste réglable.

Amincissement

La durée de l'entraînement est fixée à 28 minutes. L'entraînement se compose de quatre intervalles d'une durée de huit minutes chacun. Vous pouvez modifier la résistance à tout moment pendant l'intervalle d'effort.

Variété

Pendant ce type d'entraînement, la résistance et la vitesse varient au hasard pendant la séance.

Performances

Remarque : lorsque l'utilisateur appuie sur **PERFORMANCE**, le message **ENTRAÎNEMENT NON DISPONIBLE** s'affichera dans l'affichage texte supérieur si la console est sur **MASQUER LES PROGRAMMES** dans le menu des Paramètres.

Le programme Test fitness, accessible en appuyant sur la touche PERFORMANCES, permet d'évaluer votre condition physique grâce au test de fitness officiel de l'IAFF (International Association of Firefighters). Il a été rédigé sur la base du protocole Gerkin, la référence de tout test de fitness officiel de l'IAFF, et fait partie intégrante de leur programme de bien-être et de santé physique (Wellness and Fitness Initiative).

Au cours de ce test, le tapis roulant augmente progressivement l'inclinaison et la vitesse par phases spécifiques. Les claviers sont désactivés. Quel que soit votre niveau, à la fin du test, vous connaissez vos capacités aérobies et votre VO_2 max. Une fois le test achevé, le score de votre condition physique apparaît dans le récapitulatif d'entraînement.

Escaliers urbains (Stepper uniquement)

Le programme Escaliers urbains augmente et réduit votre cadence de manière régulière. A chaque étape, la cadence augmente graduellement jusqu'à un sommet avant de retomber rapidement à la cadence de départ. Puis ce schéma se répète. Vous pouvez ignorer les paramètres de chaque colonne. Chaque augmentation ou réduction faite dans un segment du programme a pour effet d'augmenter ou de réduire d'autant toutes les autres portions du programme.

Brûleur de graisses (Stepper uniquement)

Ce programme intense a été conçu pour brûler des graisses et tonifier votre système cardiovasculaire. La cadence fluctue doucement dans une fourchette de haute intensité. A tout moment pendant le programme, vous pouvez ignorer les paramètres ; les autres colonnes de profil évolueront en conséquence. Les modifications sont enregistrées et seront appliquées au reste du programme.

Randonnée vallonnée (Stepper uniquement)

Ce programme d'entraînement cardiovasculaire s'appuie sur une cadence élevée. A l'instar du programme Aérobic, la cadence repose sur plusieurs " sommets " et " vallées " ; les baisses d'intensité pendant les périodes de repos étant toutefois moins importantes, l'entraînement est par conséquent d'une intensité supérieure. Vous pouvez ignorer les paramètres de chaque colonne. Cela aura pour effet d'augmenter ou de diminuer la hauteur des colonnes de la portion restante du profil du programme.

Ascension régulière (Stepper uniquement)

Le programme Ascension régulière augmente lentement la cadence jusqu'à ce qu'elle culmine en fin de programme. Vous pouvez ignorer les paramètres de chaque colonne. Cela aura pour effet d'augmenter ou de diminuer la hauteur des colonnes de la portion restante du profil du programme.

Pyramide (Stepper uniquement)

Le Programme augmente lentement la cadence jusqu'à un " sommet ", puis décroît lentement jusqu'à revenir à une cadence moins rapide. L'augmentation de la cadence correspond à une diminution de la résistance, qui augmente de nouveau tandis que la cadence décroît. Chaque augmentation ou réduction faite dans un segment du programme a pour effet d'augmenter ou de réduire d'autant toutes les autres portions du programme.

Chapitre 5

Entretien

Pour maintenir l'appareil dans un état de fonctionnement approprié, effectuez les petites tâches de maintenance présentées dans cette section aux intervalles suggérés. Le non-respect des consignes d'entretien de l'équipement conformément aux indications de cette section peut entraîner l'annulation de la garantie limitée de Precor.

DANGER **Pour réduire le risque de choc électrique, toujours débrancher l'équipement de sa source d'alimentation avant de le nettoyer ou d'effectuer des tâches d'entretien. Si l'équipement est doté d'un adaptateur de courant optionnel, débranchez celui-ci.**

Nettoyage de la Console et de l'Ecran

Une fois installée, la console ne requiert qu'un entretien limité. Precor vous recommande de nettoyer l'équipement avant et après chaque séance d'entraînement.

Pour retirer toute poussière ou saleté de la console :

- Essuyez toutes les surfaces exposées avec un chiffon doux que vous aurez humidifié avec une solution de 30 volumes d'eau pour 1 volume de Simple Green® (pour plus d'informations, rendez-vous sur **www.simplegreen.com**).

Important : *n'utilisez jamais de nettoyant acide. L'utilisation de tels produits est susceptible d'endommager la peinture ou le revêtement pulvérisé, et entraîne l'annulation de la garantie limitée de Precor. Ne versez jamais d'eau ou de liquide directement sur la console ou l'écran.*

- *Il est important d'éviter l'utilisation de tout produit chimique corrosif sur la console ou l'écran.*

- *Humidifiez toujours votre chiffon avant d'essuyer l'écran. Veillez à vaporiser le liquide nettoyant sur le chiffon, et non sur l'écran, afin d'éviter que des gouttes puissent couler à l'intérieur de la console.*
- *Appliquez le produit nettoyant à l'aide d'un chiffon doux non pelucheux. Evitez d'utiliser un chiffon qui accroche.*

Remarques :

Remarques :

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P30 OM 301096-531 rev A, fr
1 mai 2011

Assemblage et Entretien des Adaptive Motion Trainers®

AMT® 885 • AMT® 835

PRECOR®

Assemblage et entretien des Adaptive Motion Trainers AMT®

AMT® 885 • AMT® 835

PRECOR®

Informations d'Édition

ASSEMBLAGE ET ENTRETIEN DES ADAPTIVE MOTION TRAINERS : AMT 885 / 835

N/P 300710-531 rév. A

Copyright © May 2011 Precor Incorporated. Tous droits réservés. Ces caractéristiques sont sujettes à modification sans préavis.

Marque commerciale

Precor, AMT, et EFX sont des marques commerciales déposées et Preva est une marque commerciale de Precor Incorporated. D'autres noms contenus dans ce document peuvent être des marques commerciales ou des marques commerciales déposées appartenant à leurs propriétaires respectifs.

Propriété intellectuelle

Tous droits, titres et intérêts dans et sur le logiciel Preva Business Suite, la documentation imprimée y étant associée, toutes copies dudit logiciel et toutes données collectées via Preva Business Suite sont la propriété exclusive de Precor ou de ses fournisseurs, selon le cas.

Precor est reconnu dans le monde entier pour la conception novatrice, et maintes fois primée de ses appareils d'entraînement. Precor dépose systématiquement, aux États-Unis et dans les autres pays du monde, des brevets relatifs à la construction mécanique et l'apparence visuelle de ses produits. Tout tiers envisageant l'utilisation d'une composante de produit conçue par Precor est averti par la présente déclaration que Precor considère l'appropriation non autorisée de ses droits propriétaires comme une atteinte extrêmement grave. Precor poursuivra avec assiduité toute appropriation non autorisée de ses droits propriétaires.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Consignes de sécurité importantes

Lisez attentivement les précautions suivantes avant de commencer l'assemblage et conservez-les pour pouvoir les consulter plus tard.

Cet appareil (ci-après appelé la console) a vocation à être expédié avec un nouvel appareil d'exercice Precor (ci-après dénommé l'unité de base). Il n'est pas destiné à être vendu séparément.

AVERTISSEMENT **Afin de prévenir tout risque de blessure, la console doit être fixée à l'unité de base conformément à toutes les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console doit être branchée sur le secteur alternatif via le cordon d'alimentation fourni UNIQUEMENT. Il convient de ne l'alimenter que lorsqu'elle a été installée de la manière décrite dans les instructions d'assemblage et d'installation fournies avec l'unité de base. La console n'est destinée à être utilisée qu'avec un appareil de fitness Precor, et non seule.**

Précautions de sécurité

Suivez toujours les précautions de sécurité de base lors de l'utilisation de cet équipement pour réduire les risques de blessure, d'incendie ou de dommage. D'autres sections de ce manuel fournissent plus de détails sur les fonctions de sécurité. Veillez à les lire et à respecter tous les conseils de sécurité.

Ces précautions incluent notamment :

- Lisez toutes les instructions de ce guide avant d'installer et d'utiliser l'appareil et suivez les indications des étiquettes placées sur l'appareil.
- Veillez à ce que tous les utilisateurs de l'appareil passent un examen médical complet avant de commencer toute forme d'exercice.
- Il est conseillé de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice. Si vous avez des étourdissements ou des faiblesses, arrêtez les exercices immédiatement.
- Ne permettez pas aux enfants ou à des personnes qui ne sont pas familières avec le fonctionnement de cet appareil, de monter dessus ou de s'en approcher. Ne laissez jamais d'enfants sans surveillance à proximité de appareil.
- Vérifiez que tous les utilisateurs portent des vêtements et des chaussures de sport appropriés pour leurs entraînements et qu'ils évitent les vêtements amples. Les utilisateurs ne doivent pas porter de chaussures à talons ou avec des semelles en cuir, et ils doivent vérifier que les semelles de leurs chaussures ne soient pas sales et ne comportent pas de pierres coincées. Ils doivent également attacher leurs cheveux longs en arrière.
- Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez l'appareil de la prise de courant lorsque vous ne l'utilisez pas, avant de le nettoyer, et avant de procéder aux opérations d'entretien autorisées.

  Remarque : l'adaptateur de courant fourni en option sert de source d'alimentation pour tout équipement autonome.
- Utilisez l'adaptateur de courant fourni avec l'appareil. Branchez l'adaptateur de courant sur une prise de terre, appropriée comme indiqué sur l'appareil.
- Faites attention en montant et en démontant l'appareil.
- Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant l'utilisation.
- Éloignez le cordon d'alimentation et l'adaptateur de courant fourni en option de toute surface chaude.
- Disposez les câbles d'alimentation de manière à ce que l'on ne puisse pas marcher dessus, qu'ils ne soient pas pincés, ou endommagés par des objets placés dessus ou contre eux, y compris l'appareil lui-même.

- Vérifiez que l'appareil soit suffisamment ventilé. Ne placez rien au dessus ou par-dessus l'appareil. Ne l'utilisez pas sur une surface matelassée qui pourrait boucher la ventilation.
- Assemblez et utilisez l'appareil sur une surface plane et dure.
- Emplacement approprié pour l'appareil
    - Pour tous les appareils à l'exception des tapis de course : placez l'appareil à au moins 1 mètre des murs ou du mobilier et laissez un espace d'1 mètre derrière celui-ci.
    - Pour les tapis de course : placez l'appareil à au moins 1 mètre des murs ou du mobilier et laissez un espace d'au moins 2 mètres derrière le tapis de course.

  Important : *ces normes concernant l'emplacement doivent également être respectées lors de l'installation de l'appareil à proximité de sources de chaleur, telles que des radiateurs, chauffages et poêles. Évitez les températures extrêmes.*
- Éloignez l'appareil de l'eau et de l'humidité. Évitez de faire tomber ou de renverser quelque chose à l'intérieur de l'appareil pour éviter un court circuit ou d'endommager les parties électroniques de l'appareil.
- Ne faites pas fonctionner d'appareils électriques dans les endroits où il y a de l'eau ou de l'humidité.
- Ne faites jamais fonctionner l'appareil si le cordon d'alimentation ou la prise sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est endommagé, ou s'il a été exposé à de l'eau. Appelez immédiatement le service d'entretien si l'une de ces situations se produit.
- Entretenez l'appareil afin de le maintenir en bon état de fonctionnement ; comme indiqué dans la section Entretiendu guide d'assemblage et d'entretien. Inspectez l'appareil pour repérer toute pièce défectueuse, usée ou desserrée et, si besoin, remplacez ou resserrez-la avant l'utilisation.
- Si vous souhaitez déplacer l'appareil, demandez de l'aide et employez les techniques de levage adéquates. Référez-vous à la section « Déplacer l'appareil » du guide d'assemblage et d'entretien.
- Restriction des appareils en termes de poids : n'utilisez pas le tapis de course si vous pesez plus de 225 kg. Ne courez pas sur le tapis de course si vous pesez plus de 160 kg. La limite est de 160 kg pour tous les autres équipements.

- Utilisez uniquement l'appareil aux fins auxquelles il a été conçu, conformément aux instructions fournies dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandées par Precor. De telles attaches peuvent causer des blessures.
- N'utilisez pas l'appareil dans un endroit où sont utilisés des produits aérosols (en spray) ou dans lequel est actuellement insufflé de l'oxygène.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- Exception faite des opérations d'entretien décrites dans ce manuel, ne tentez pas de réparer l'appareil par vos propres moyens.
- Ne jamais déposer ou insérer un objet dans une ouverture de l'appareil. Éloignez toujours vos mains des pièces en mouvement.
- Ne déposez jamais d'objets sur les barres latérales fixes, les barres frontales, la console d'affichage ou les capots de l'appareil. Les liquides, magazines et livres doivent être placés dans les réceptacles adéquats.
- Ne vous appuyez jamais ou ne tirez jamais sur la console.

ATTENTION : NE PAS enlever le capot, ou vous encourrez un risque de blessure causée par un choc électrique. Lisez le guide d'assemblage et d'entretien avant d'utiliser l'appareil. Aucune pièce interne ne peut être réparée par l'utilisateur. Contactez le Service Client si l'appareil doit être réparé. A utiliser uniquement avec du courant alternatif monophasé.

Formation des utilisateurs

Prenez le temps de former les utilisateurs au sujet de Sécurité Importantes indiquées à la fois dans le *Manuel de Référence de l'Utilisateur* et le *Manuel du Propriétaire du Produit*. Expliquez aux dirigeants de votre club ou de votre établissement qu'ils doivent observer les précautions suivantes :

- Tenez-vous à une poignée fixe ou à une barre latérale lorsque vous êtes en position de démarrage sur l'équipement.
- Tenez-vous toujours face à la console d'affichage.
- Tenez-vous toujours à une poignée fixe ou à une barre latérale avec une main à chaque fois que vous manipulez la console avec l'autre.

Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates

Les batteries à l'intérieur des équipements auto alimentés contiennent des matériaux qui peuvent être considérés comme nocifs pour l'environnement. La loi fédérale requiert une mise au rebut appropriée de ces batteries.

Si vous souhaitez vous débarrasser de votre équipement, contactez le service Clientèle de Precor afin d'obtenir des informations relatives au démontage de la batterie. Consultez *Demander une réparation*.

Recyclage et élimination de l'appareil

Cet appareil doit être recyclé ou éliminé conformément aux réglementations locales et nationales en vigueur.

Les étiquettes apposées sur l'appareil, conformément à la directive européenne 2002/96/CE relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), déterminent les conditions de retour et de recyclage des équipements usagés au sein de l'Union Européenne. L'étiquette DEEE indique que l'appareil ne doit pas être jeté, mais récupéré en fin de vie, selon les termes de cette directive.

Selon la directive DEEE européenne 2002/96/CE, tout équipement électrique et électronique (EEE) doit être collecté séparément et réutilisé, recyclé ou récupéré en fin de vie. Les utilisateurs d'EEE munis du symbole DEEE décrit à l'Annexe IV de la directive DEEE ne doivent pas éliminer les EEE en fin de vie avec les déchets municipaux non triés, mais utiliser le programme de collecte mis à la disposition des consommateurs pour le retour, le recyclage et la valorisation des DEEE. Il est important que les consommateurs participent afin de réduire les effets nuisibles potentiels des EEE sur l'environnement et la santé humaine dus à la présence éventuelle de composants dangereux dans les EEE. Pour une collecte et un traitement adéquat, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Instructions règlementaires pour le module RFID

Lorsqu'il est équipé d'une console de commande comme indiqué dans ce document, cet équipement peut contenir un module d'identification à radio fréquence (RFID). Le module RFID a été agréé pour fonctionner à des températures comprises entre -20°C et 85°C (-4°F and 185°F).

Radio Frequency Interference (RFI)

Le module RFID est conforme aux normes nationales suivantes définissant les limites acceptables pour l'interférence en radio fréquence (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Utilisations en Europe

La conformité CE est revendiquée en vertu des directives suivantes :

- Directive 1999/5/CE R&TTE
- Directive 2006/95/CE LVD
- Directive 2002/95/CE RoHS

La conformité aux directives a été vérifiée en vertu des normes suivantes :

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire

Les informations règlementaires contenues dans cette section s'appliquent à l'équipement d'entrainement et à sa console de commande.

Approbations de Sécurité pour un Équipement Cardio-vasculaire

L'équipement Precor ® a été testé et reconnu conforme aux normes de sécurité applicables ci-après :

Équipement de Type Cardio-vasculaire :

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (appareils ménagers et de catégorie similaire - Sécurité)
- EN 957 (Équipement d'entrainement fixe, équipement conforme de classe S/B)

Console P80 :

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Audio, vidéo et appareils électroniques similaires - Sécurité)

Radio Frequency Interference (RFI)

Cet appareil d'exercice Precor est conforme aux normes nationales suivantes définissant les limites acceptables des interférences en radio fréquence (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Utilisations en Europe

La conformité CE est revendiquée en vertu des directives suivantes :

- Directive CEM 2004/108/CE
- Directive 2006/95/CE LVD
- Directive 2002/95/CE RoHS

La conformité aux directives a été vérifiée en vertu des normes ci-après :

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Recommandations électriques Tous les appareils à l'exception des tapis de course

Remarque : il ne s'agit que d'une recommandation. Il convient de respecter les directives du NEC (code électrique national) ou du code électrique local.

Pour les équipements dotés d'une console P80 ou d'un Personal Viewing System (PVS), un branchement électrique distinct est nécessaire. Jusqu'à 10 écrans peuvent être branchés sur un circuit dérivé de 20 ampères. Si d'autres appareils sont branchés sur le circuit dérivé, le nombre d'écrans doit être réduit d'un nombre de watts équivalent.

Remarque : les multiprises standards dotées de prises IEC-320 C13 et C14 ont une capacité maximale de cinq écrans.

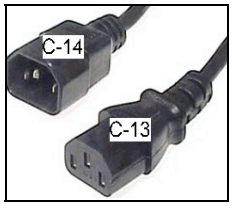


Figure 1 : Fiches IEC-320 C13 et C14

Demander une réparation

Ne tentez pas de réparer cet équipement sauf pour effectuer les tâches d'entretien. S'il manque des éléments, prenez contact avec le revendeur. Pour plus de renseignements concernant les numéros du service clients ou une liste des centres de réparations Precor agréés, consultez le site web Precor *http://www.precor.com.*

Obtenir de la documentation à jour

La documentation actuelle des consoles Experience Series et logiciel de fitness en réseau Preva sont disponibles sur **http://www.precor.com/productmanuals**. Vous pourrez, si vous le souhaitez, vérifier les informations mises à jour régulièrement au fur et à mesure de l'expansion de l'univers de Preva.

Table des matières

Consignes de sécurité importantes 5
Précautions de sécurité 5
Formation des utilisateurs 8
Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates 9
Recyclage et élimination de l'appareil 9
Instructions règlementaires pour le module RFID 10
Textes Règlementaires pour les Équipements d'Exercice Cardio-vasculaire 11
Recommandations électriques Tous les appareils à l'exception des tapis de course 13
Demander une réparation 14
Obtenir de la documentation à jour 14

Assembler l'AMT 17
Kit de montage (pas à l'échelle) 18
Outils nécessaires : 19
Procéder à l'Assemblage 19
Retirer les capots d'accès 22
Enfiler des câbles 22
Replacer les capots d'accès 24
Équilibrer l'AMT 24
Rodage de l'appareil 26

Installer la console 27
Enfiler l'ensemble de câbles (P80) 27
Connecter des câbles (P80) 30
Terminer l'installation de la console (P80) 34
Enfiler l'ensemble de câbles (P30) 35
Connecter des câbles (P30) 37
Terminer l'installation de la console (P30) 38
Vérifier que l'affichage de la fréquence cardiaque est opérationnel 39

Entretien 41
Nettoyage quotidien 41
Inspection quotidienne 42
Maintenance hebdomadaire 43
Maintenance mensuelle 43
Rangement du cardiomètre 44
Déplacement de l'équipement 44
Remisage à long terme 44

Fonctions autoalimentées 45
Affichages informatifs précédant l'arrêt de l'appareil 46
Symptômes d'une batterie faible 46
Utilisation de l'adaptateur de courant optionnel 47
Kit de l'adaptateur de courant optionnel 48
Remplacer la batterie 48

Chapitre 1

Assembler l'AMT

Important : *les instructions contenues dans les procédures suivantes sont décrites depuis la perspective d'une personne se tenant debout* ***directement en face de la machine*** *(ce qui veut dire, de l'autre côté de la console de commande pour la personne qui utilise la machine.)* Ces descriptions peuvent ne pas correspondre aux noms de certaines pièces de la liste correspondante, car ces pièces sont nommées par rapport à l'arrière de la machine.

Préparer l'AMT pour l'assemblage :

- Ouvrez l'emballage et assemblez les composants dans l'ordre présenté dans ce guide.
- Assemblez et utilisez votre machine sur une surface dure, plane à l'endroit qui lui est réservé.

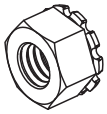
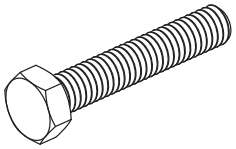
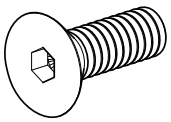
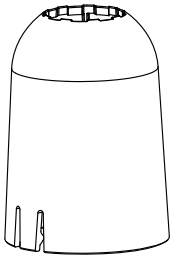
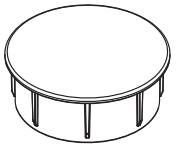
  Important : *n'agrippez pas de pièces de l'équipement en plastique lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil. Les pièces en plastique sont des caches non structurés et ne peuvent pas supporter le poids de l'appareil.*
- Laissez un vaste espace autour de l'appareil.
- Assemblez la machine selon les instructions contenues dans ce manuel pour vous assurer de ne pas annuler la Garantie Limitée Precor.

  Important : *tout dommage causé durant l'installation n'est pas couvert par la Garantie Limitée Precor.*
- Fixez toutes les vis et serrez-les partiellement. Ne serrez pas complètement les vis avant que cela vous soit demandé.

AVERTISSEMENT **Vous aurez besoin d'aide pour assembler cet appareil. *Ne tentez PAS l'assemblage par vous-même*.**

Kit de montage (pas à l'échelle)

Le kit de montage livré avec cet équipement contient les vis et les autres composants de montage illustrés dans le tableau suivant. Avant de commencer l'assemblage, vérifiez que votre kit de montage est complet. Si ce n'est pas le cas, veuillez contacter le Service Client Precor.

Visserie		**Quantité**
	Contre écrous (de 5⁄16 po. - 7,9 mm)	8
	Vis à tête hexagonale (de (5⁄16 x 1¾ po. - 7,9 x 44,4 mm)	4
	Rondelles plates (5⁄16 po. (7,9 mm))	8
	Vis à tête hexagonale plate (¼ pouces x ¾ pouces (6,3 x 19,0 mm))	4
	Protections en plastique	2
	Caches	2

Outils nécessaires :

- Tournevis à tête hexagonale de 5⁄16 po. (7,9 mm)
- Tournevis à tête hexagonale de 5⁄32 pouces (6,3 mm)
- #2 Tournevis Phillips
- Maillet en caoutchouc
- Jeu de clés SAE Standard
- Pince coupante
- Clé à molette (calibrée en pouces-livres)

Procéder à l'Assemblage

DANGER **N'essayez pas de brancher l'alimentation avant d'avoir entièrement terminé les procédures d'assemblage et installé la console correctement.**

Suivez ces étapes pour assembler la base de l'appareil AMT.

Pour commencer l'assemblage :

1. Enlevez les deux attaches latérales utilisées pour maintenir l'AMT en place dans son emballage et coupez les emballages qui maintiennent la base arrière.

   ATTENTION : ne déplacez pas l'appareil AMT de la palette de livraison sans obtenir de l'aide. Pour éviter un mouvement non nécessaire des pédales, n'installez pas les barres latérales avant d'avoir commencé la procédure suivante.

2. Soulevez la base arrière et faites rouler l'appareil AMT vers l'avant pendant que votre assistant stabilise la base avant et la guide hors de la palette sur le sol.

   Remarque : commencez l'assemblage à l'endroit réservé à son utilisation.

3. Insérez les caches dans le tube du cadre avant. Si nécessaire, utilisez un maillet en caoutchouc pour taper et les mettre en place.

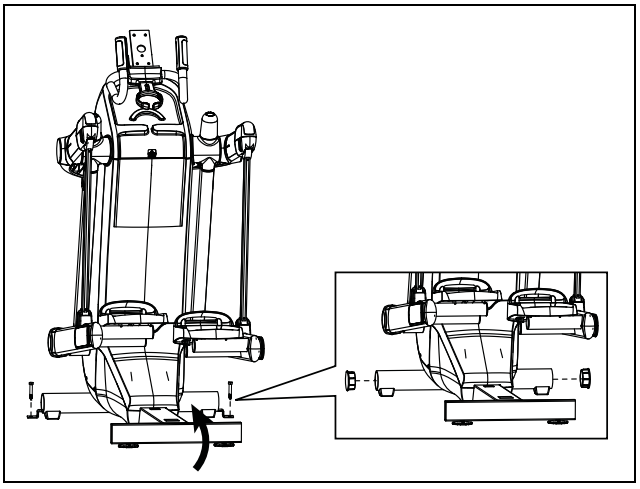


Figure 2 : Retrait de l'appareil de la palette et insertion des caches

Pour fixer les barres latérales :

1. Glissez une protection en plastique sur chaque barre latérale.

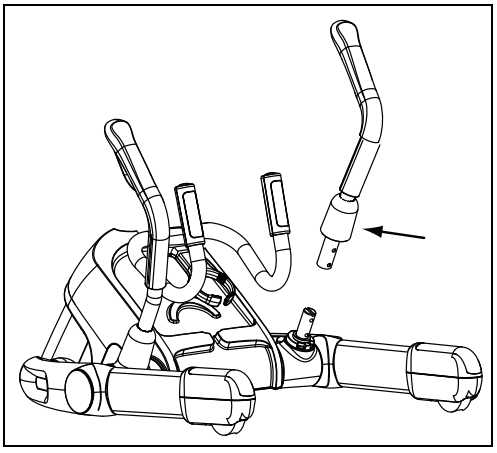


Figure 3 : Fixation du loquet

2. Servez-vous du graphique suivant pour déterminer la position adéquate des barres latérales.

   Remarque: lorsque les barres latérales sont montées correctement, chacune d'entre elles est légèrement courbée vers l'extérieur.

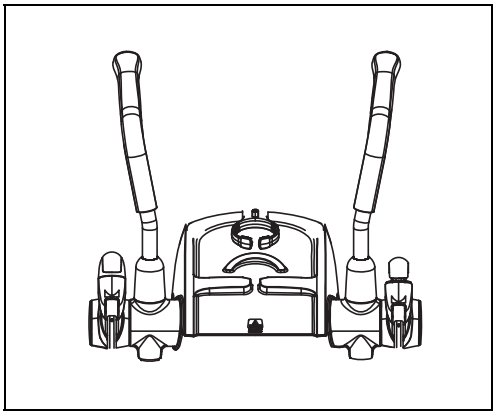


Figure 4 : Vue du placement de la barre latérale

3. Fixez les barres latérales à l'aide de quatre vis à tête hexagonale 5⁄16-inch x 1¾-inch, huit rondelles 5⁄16-inch, et quatre contre-écrous 5⁄16-inch. A l'aide d'une clé à molette, serrez les vis avec une clé de 180 à 200 inch-pounds.

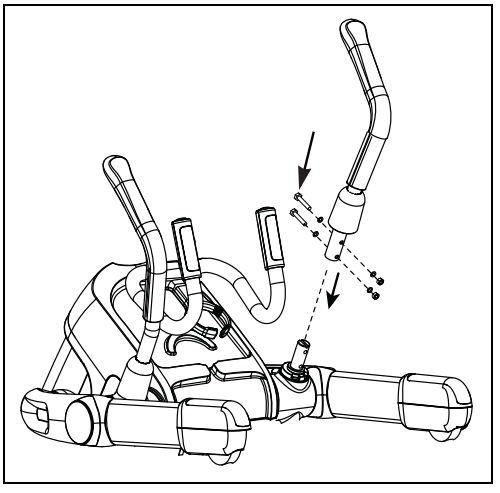


Figure 5 : Fixation de la barre latérale

4. Faites tourner le loquet en plastique pour que la languette s'aligne avec l'entaille qui se trouve au dessous, puis pressez le loquet vers le bas pour qu'il soit bien en place.

Retirer les capots d'accès

Une fois ses panneaux d'accès retirés, l'AMT offre un accès aisé à ses câbles et ses composants internes.

Conseil : pour la procédure suivante, mettez les panneaux et leur matériel de montage de côté en groupes et dans l'ordre dans lequel vous les avez retirés. La réinstallation s'en trouve ultérieurement simplifiée.

Pour retirer les panneaux d'accès :

1. A l'aide d'un maillet en caoutchouc ou de la paume de votre main, tapez sur le bord du capot de la colonne supérieure pour le déloger.

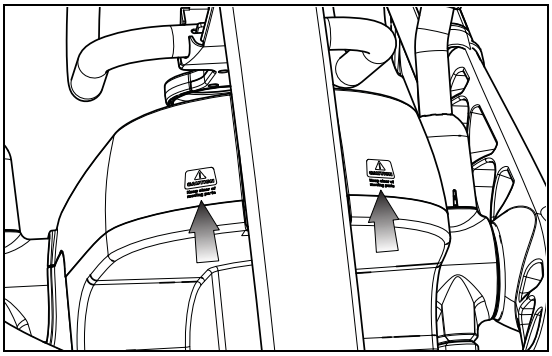


Figure 6 : Où appuyer lors du retrait du capot

2. Soulevez le capot, puis faites-le glisser vers l'arrière de la machine et enlevez-le.
3. A l'aide d'un tournevis à tête hexagonale de 5⁄32 pouces, dévissez les deux vis à tête ronde d'1 pouce situées en bas du capot avant, puis retirez le capot.

Enfiler des câbles

Selon le modèle de la console que vous installez et les options qu'elle inclut, vous devrez installer un ou plusieurs des câbles suivants :

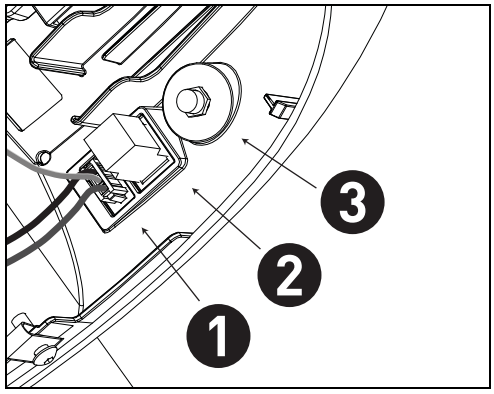
- Télévision (coaxial avec connecteurs F)
- Alimentation
- Ethernet

Nous recommandons de placer les nouveaux câbles du haut vers le bas, pour tirer avantage de la gravité. Une aiguille d'électricien (un fil en métal fin avec un crochet ou un embout à son extrémité, disponible chez les vendeurs spécialisés) peut être utile au cours de cette procédure.

Pour enfiler de nouveaux câbles dans l'équipement :

1. Sélectionnez le câble d'alimentation de la console (deux fils individuels rouge et noir), le câble Ethernet (plat et noir) ou le câble TV (rond et noir).
2. Enfilez le câble dans la colonne centrale sur le devant de la machine.
3. Guidez l'extrémité du câble dans l'ouverture au bas de la colonne centrale. fixez-les sur les connecteurs correspondants sur le panneau de branchement. Reportez-vous à l'illustration et au tableau suivant pour connaître la position de chaque connecteur.

   Important : installez un câble coaxial à l'aide d'une clé dynamométrique et serrez au couple de 8 lb-in (0,9 Nm) maximum. Si vous ne disposez pas de clé dynamométrique, installez le câble coaxial à l'aide d'une clé pour « ergot + 1/4 de tour ». Il est possible d'utiliser une clé sur l'écrou interne pour faciliter le processus de serrage.



Brancher ...	*Pour ...*
Le câble d'alimentation de la console	L'ensemble de câbles d'alimentation 1
Le câble Ethernet	Le connecteur modulaire à 8 broches sur le panneau de branchement 2
Le câble TV	Le connecteur coaxial sur le panneau de branchement 3

4. Répétez les étapes 1 à 3 jusqu'à ce que les trois câbles soient totalement installés.
5. Insérez tous les câbles dans les attaches de câble de la colonne centrale du châssis situés juste en dessous du bas de la colonne centrale. Utilisez des liens en plastique pour rassembler les câbles sous les attaches de câble et les éloigner de toute pièce mobile.

Replacer les capots d'accès

Après avoir installé les câbles de la console, vous pouvez remettre les panneaux d'accès en place.

Pour remettre les panneaux d'accès en place :

1. Remettez le capot arrière en place. Réinsérez les deux vis à tête ronde que vous avez enlevées avec le capot avant, puis serrez-les avec une clé hexagonale 5⁄32 po (3,9 mm).
2. Positionnez le capot de la colonne supérieure entre les barres latérales et le corps de l'AMT. Vérifiez que les côtés du capot de la colonne supérieure passent par dessus les coins supérieurs du corps des capots, puis utilisez la paume de votre main ou un maillet en caoutchouc pour remettre le capot en place.

Équilibrer l'AMT

Il est important que vous équilibriez et stabilisiez l'AMT de façon adéquate chaque fois que vous devez le déplacer.

ATTENTION : pour éliminer le mouvement, vérifiez que les pieds de réglage sont en contact avec le sol. De même, assurez-vous que l'appareil est posé sur une surface plane. Le réglage des pieds de l'appareil ne compense pas l'écart des surfaces extrêmement inégales.

Pour équilibrer l'AMT :

1. Faites basculer délicatement l'AMT en le faisant tenir sur l'un des supports de pieds et en attrapant la poignée opposée. Tenez-vous tout d'abord sur le support de pied gauche et attrapez la barre latérale droite pour faire basculer l'AMT, puis répétez l'étape en vous tenant sur le support de pied droit et en tenant la barre latérale gauche. S'il y a le moindre mouvement, demandez à votre assistant de basculer l'appareil de son côté pour vous permettre de localiser les pieds réglables.

2. Repositionnez les pieds réglables comme nécessaire.

Si vous souhaitez...	*Puis faites tourner le pied réglable...*
Levez l'avant de l'AMT	Dans le sens opposé des aiguilles d'une montre
Abaissez l'avant de l'AMT	Dans le sens des aiguilles d'une montre

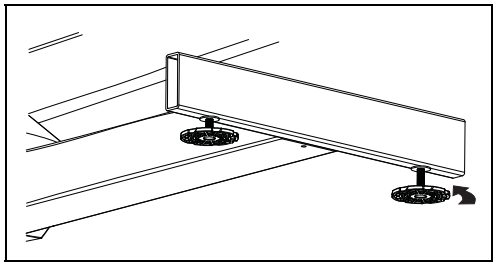


Figure 7 : Emplacement des pieds réglables

3. Lorsque vous avez terminé de positionner les pieds réglables, placez l'appareil sur le sol. Essayez à nouveau de le faire basculer, tel que décrit à l'étape 1, pour vérifier qu'il est de niveau.
4. Pour installer le socle arrière, alignez-le par-dessus le croisillon arrière et appuyez doucement pour le mettre en place.

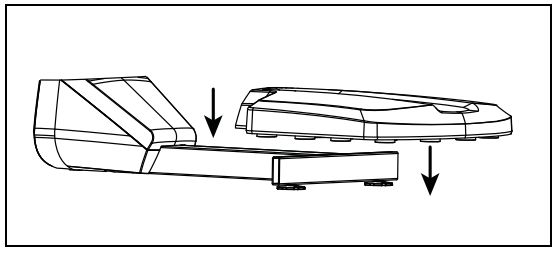


Figure 8 : Placement du socle arrière

Rodage de l'appareil

L'équipement Precor ne nécessite aucune période de rodage. Cependant, déplacer des composants tels que les ceintures, les vitesses et les roulements peut être bénéfique lorsque l'appareil est rangé ou expédié. Ceci peut provoquer le fonctionnement de l'appareil avec quelques difficultés ou un peu de bruit lorsqu'il démarre pour la première fois.

L'équipement revient normalement à un niveau de fonctionnement souple après un jour ou deux de fonctionnement normal. Si ce n'est pas le cas, veuillez contacter votre revendeur pour lui demander de l'aide. Pour plus d'informations, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Chapitre 2

Installer la console

Pour faciliter l'installation, toutes ces consoles se montent, dans la mesure du possible, avec le même kit de montage et les mêmes emplacements de connexion. La séquence d'installation pour n'importe laquelle d'entre elles est la suivante :

- Enfiler l'ensemble des câbles
- Connecter les câbles
- Terminer l'installation (serrer les vis de montage et fixer le capot arrière)

Les sections suivantes décrivent la façon de procéder pour effectuer ces tâches.

Enfiler l'ensemble de câbles (P80)

Au début de l'installation, vous avez enfilé les câbles nécessaires par le châssis de la base et par l'ouverture du support de la console. Lorsque vous alignez le plateau arrière de la console avec le support de la console, vérifiez que l'ensemble de câbles passe correctement par les ouvertures des deux éléments.

Important : *avant d'appliquer la procédure suivante, retirez les vis de montage du support de la console et le capot arrière de la console de commande. Pour retirer le capot, utilisez vos ongles pour faire levier sur le bord inférieur et le soulever, puis faites basculer le capot conformément à l'illustration suivante.*

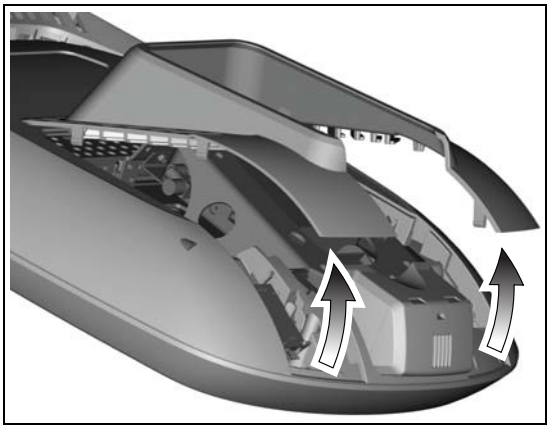


Figure 9 : Retirer le panneau d'accès de la console P80

Pour enfiler l'ensemble de câbles :

1. Assurez-vous qu'une longueur suffisante de câble passe par l'ouverture située au milieu du support de montage de la console sur la base de l'appareil.
2. Placez la console sur le support de la console.

3. Posez la console sur son support de montage afin que le cran de sa plaque arrière s'enclenche dans l'encoche rectangulaire au bas du support de montage conformément à l'illustration suivante.

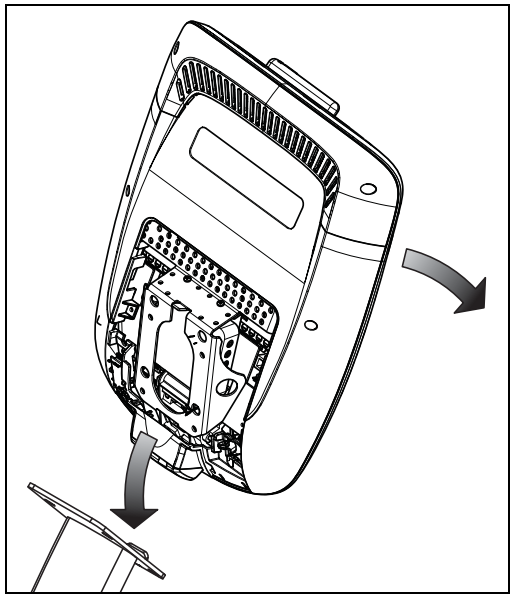


Figure 10 : Position de la console sur l'unité de base

4. Faites basculer la console vers l'avant jusqu'à ce qu'elle s'arrête. Utilisez une main pour maintenir la console dans cette position, ou demandez à votre assistant de le faire.

Connecter des câbles (P80)

Après avoir installé la console, séparez les câbles individuels au bas de l'ensemble des câbles et fixez-les aux connecteurs de circuit appropriés à l'intérieur de la console. Reportez-vous au diagramme et au tableau suivant pour identifier les câbles et les connecteurs.

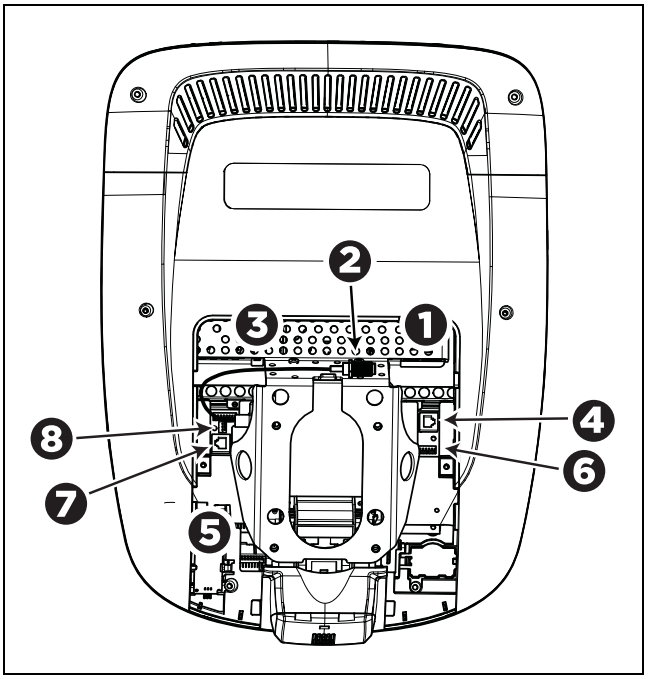


Figure 11 : Connexions des câbles, Console P80

Tableau 1. Connexions des câbles Console P80

Câble	Type de connecteur	Emplacement du connecteur de circuit
Ethernet (LAN)	Huit broches modulaire, sur le câble noir rond	1
TV dans	Câble coaxial de type F	2
Alimentation avec diviseur de câble	Fiche à deux broches, polarisée et verrouillée	3
Données de la base	Huit broches modulaire, sur le câble gris plat	4

Câble	Type de connecteur	Emplacement du connecteur de circuit
Capteurs de fréquence cardiaque	Connecteur 4 broches, enfichable	❺
Clé de sécurité (tapis de course uniquement)	Connecteur 6 broches, enfichable	❻
CSAFE	Huit broches modulaire, sur le câble gris plat	❼
Auto Stop (capteur de l'arrêt automatique - tapis de course uniquement)	Connecteur 4 broches, enfichable	❽

Pour simplifier l'installation et la maintenance, acheminez et connectez les câbles 1 à 5 conformément aux instructions suivantes.

Remarque : dans les illustrations de cette section, certains câbles ont été omis à des fins de clarté.

Connexion du câble TV

Le tuner TV de la console est monté à l'intérieur de la plaque arrière de la console. Le tuner comprend un court adaptateur pour câble qui permet de connecter le câble TV en dehors de la plaque arrière.

Pour connecter le câble TV :

1. Tirez sur le câble pour le faire sortir du coin inférieur droit de la plaque arrière.
2. Acheminez le câble dans le sens contraire des aiguilles d'une montre autour de la face extérieure de la plaque arrière.
3. Joignez le connecteur du câble au connecteur du câble du tuner et serrez mes deux connecteurs à l'aide de deux clés plates de 7⁄16 pouces. Positionnez chaque connecteur au-dessus du coin supérieur droit de la plaque arrière.

4. Utilisez un lien en plastique pour attacher les connecteurs en haut de la plaque arrière. Faites passer le lien à travers les deux petits orifices situés près du coin supérieur droit de la plaque arrière, et servez-vous en pour entourer les connecteurs et les fixer correctement. Coupez et enlevez le morceau de lien qui dépasse.

L'illustration suivante montre la position du câble une fois installé.

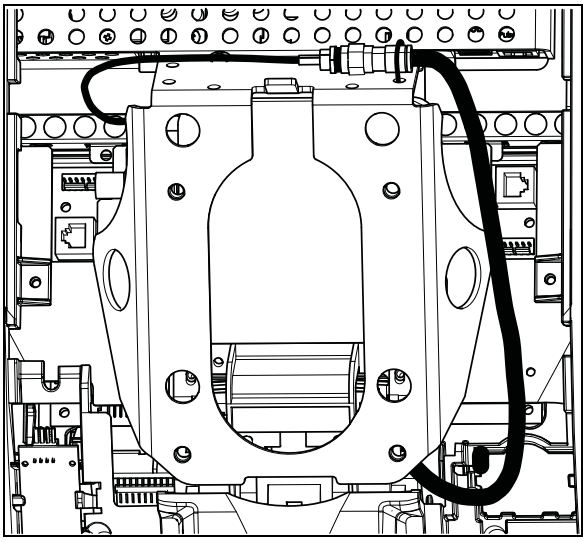


Figure 12 : Connecter le câble TV

Connecter les câbles de données Ethernet et de l'unité de base

Faites passer les câbles de données Ethernet et de l'unité de base par l'ouverture découpée dans le coin supérieur droit de la plaque arrière et connectez-les aux prises jack modulaires de la console les plus proches. C'est pour cette raison qu'il est important de connecter les câbles avec la plus grande prudence. Le câble Ethernet noir se branche dans une prise jack située juste en dessous de la patte métallique perforée située tout en haut de l'ouverture de la console. Le câble de données gris de l'appareil de base se connecte à une prise jack située plus bas et plus près de la plaque arrière.

Reportez-vous à l'illustration suivante pour connaître la position correcte de chaque câble.

ATTENTION : si vous branchez le câble de données de la base de l'appareil à la mauvaise prise jack, l'équipement ne fonctionnera pas.

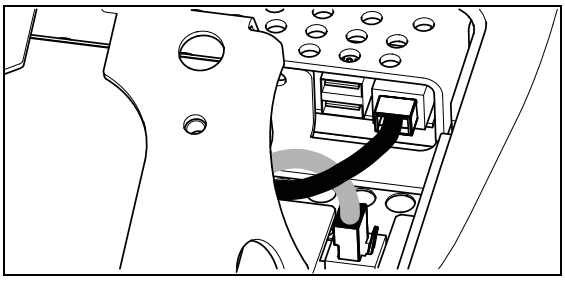


Figure 13 : Connecter les câbles de données Ethernet et de l'unité de base

Connecter le câble du capteur de fréquence cardiaque

Le câble du capteur de fréquence cardiaque passe dans l'ouverture découpée dans le coin supérieur gauche de la plaque arrière, puis descend le long du petit circuit imprimé en bas à gauche de la console. L'illustration suivante montre à quoi doit ressembler le câble une fois installé.

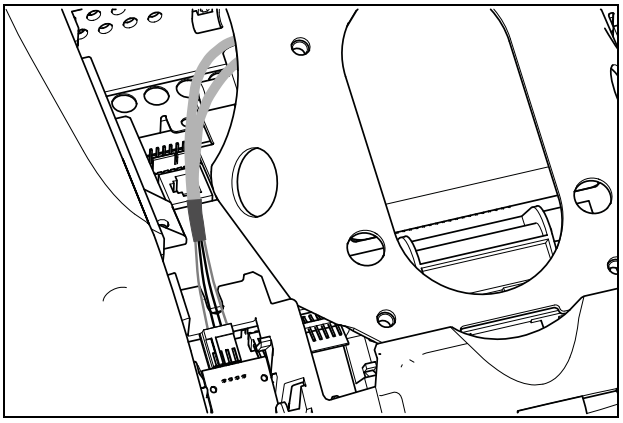


Figure 14 : Connecter le câble de la fréquence cardiaque

Connecter le câble d'alimentation

Un diviseur de câble d'alimentation permet d'alimenter le tuner et l'affichage. Pour connecter le câble d'alimentation, faites-le passer par l'ouverture découpée dans le coin supérieur gauche de la plaque arrière et branchez-le dans son adaptateur.

L'illustration suivante montre à quoi doit ressembler le câble une fois installé.

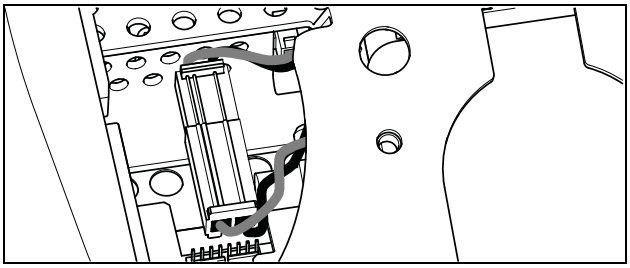


Figure 15 : Connecter le câble d'alimentation

Terminer l'installation de la console (P80)

Avant de terminer les dernières étapes de l'installation, vérifiez à nouveau les branchements que vous avez effectués. Assurez-vous que tous les câbles sont complètement branchés de façon sûre, et que tous les câbles qui ne sont pas nécessaires sont retenus vers l'arrière de façon adéquate.

Remarque : pendant ces étapes, vous aurez besoin des quatre vis à tête plate de ¾ po. (19,0 mm) fournies avec la console.

Pour terminer l'installation :

1. Basculez la console de commande vers l'arrière (vers vous) jusqu'à ce que la languette du coin supérieur du plateau arrière glisse le long du coin supérieur du montant de la console et que les trous des vis s'alignent correctement.
2. Insérez les quatre vis à tête plate de ¾ po. (19,0 mm) dans les trous du montant de la console et vissez-les dans les trous situés sur le plateau arrière de la console. Serrez les vis à l'aide d'un tournevis à tête hexagonale de 5⁄32 po. (3,9 mm)

3. Alignez les deux petites languettes sur le haut du plateau de la console avec les encoches situées au dessus de l'ouverture dans le boitier de la console. Insérer les languettes dans les encoches.
4. Insérez les languettes restantes sur le capot arrière avec les encoches correspondantes sur le boitier de la console.
5. Appuyez doucement sur les coins au dos du boitier pour le mettre en place.

Enfiler l'ensemble de câbles (P30)

Au début de l'installation, vous avez enfilé les câbles nécessaires par le châssis de la base et par l'ouverture du support de la console. Lorsque vous alignez le plateau arrière de la console avec le support de la console, vérifiez que l'ensemble de câbles passe correctement par les ouvertures des deux éléments.

Important : *avant d'appliquer la procédure suivante, retirez les vis de montage du support de la console et le capot arrière de la console de commande. Mettez le capot et son matériel de montage de côté pour une utilisation ultérieure.*

Pour enfiler l'ensemble de câbles :

1. Assurez-vous qu'une longueur suffisante de câble passe par l'ouverture située au milieu du support de montage de la console sur la base de l'appareil.
2. Placez la console sur le support de la console.

3. Posez la console sur son support de montage afin que le cran de sa plaque arrière s'enclenche dans l'encoche rectangulaire au bas du support de montage conformément à l'illustration suivante.

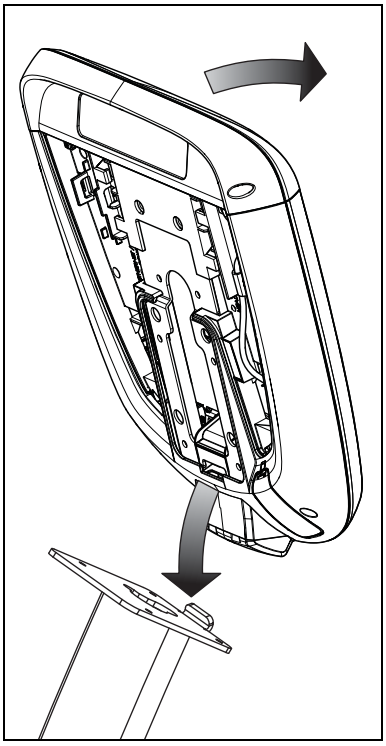


Figure 16 : Position de la console sur l'unité de base

4. Faites basculer la console vers l'avant jusqu'à ce qu'elle s'arrête. Utilisez une main pour maintenir la console dans cette position, ou demandez à votre assistant de le faire.
5. Poussez tous les câbles vers le haut et vers l'avant jusqu'à ce que vous puissiez les faire passer par le plateau arrière de la console.

Connecter des câbles (P30)

Après avoir installé la console, séparez les câbles individuels au bas de l'ensemble des câbles et fixez-les aux connecteurs de circuit appropriés à l'intérieur de la console. Reportez-vous au diagramme et au tableau suivant pour identifier les câbles et les connecteurs.

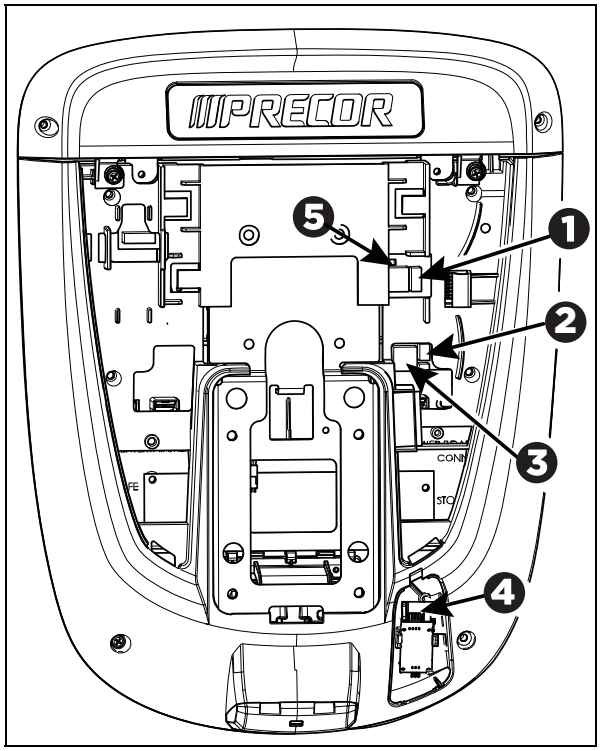


Figure 17 : Connexions des câbles, console P30

Tableau 2. Connexions des câbles internes P30

Câble	Type de connecteur	Emplacement du connecteur de circuit
Clé de sécurité (tapis de course uniquement)	Connecteur 6 broches, enfichable	1
Auto Stop (capteur de l'arrêt automatique - tapis de course uniquement)	Connecteur 4 broches, enfichable	2

Câble	Type de connecteur	Emplacement du connecteur de circuit
Données de la base	Huit broches modulaire, sur le câble gris plat	❸
Capteurs de fréquence cardiaque	Connecteur 4 broches, enfichable	❹
C-Safe	Port	❺

Terminer l'installation de la console (P30)

Avant de terminer les dernières étapes de l'installation, vérifiez à nouveau les branchements que vous avez effectués. Assurez-vous que tous les câbles sont complètement branchés de façon sûre, et que tous les câbles qui ne sont pas nécessaires sont retenus vers l'arrière de façon adéquate.

Remarque : pendant ces étapes, vous aurez besoin des quatre vis à tête plate de ¾ po. (19,0 mm) fournies avec la console.

Pour terminer l'installation :

1. Basculez la console de commande vers l'arrière (vers vous) jusqu'à ce que la languette du coin supérieur du plateau arrière glisse le long du coin supérieur du montant de la console et que les trous des vis s'alignent correctement.
2. Insérez les quatre vis à tête plate de ¾ po. (19,0 mm) dans les trous du montant de la console et vissez-les dans les trous situés sur le plateau arrière de la console. Serrez les vis à l'aide d'un tournevis à tête hexagonale de 5⁄32 po. (3,9 mm)
3. Alignez les deux petites languettes sur bas de l'arrière du capot de la console avec les encoches au bas du boîtier de la console. Insérer les languettes dans les encoches.
4. Insérez les deux vis cruciforme n° 8 32 x ½ po. (12,7 mm) pour tournevis Phillips n° 2 que vous avez retirées auparavant dans les trous situés au coin supérieur du capot arrière de la console. Serrez les vis à fond.
5. Si nécessaire, réinstallez tout panneau retiré de l'unité de base.

Vérifier que l'affichage de la fréquence cardiaque est opérationnel

Pour vérifier que l'affichage de la fréquence cardiaque fonctionne :

1. Commencez à vous exercer sur l'équipement.
2. Agrippez les deux poignées latérales tactiles.

   Remarque : vous devez maintenir une activité modérée pendant plusieurs secondes pour bénéficier d'un résultat précis.
3. Regardez l'affichage de la FRÉQUENCE CARDIAQUE. Après quelques secondes, un nombre apparaît indiquant votre fréquence cardiaque.
4. Si aucun nombre n'apparaît sur l'affichage de FRÉQUENCE CARDIAQUE, vérifiez le branchement du câble pour vous assurer qu'il est correctement connecté.

Chapitre 3

Entretien

Pour que l'équipement conserve un fonctionnement correct, effectuez les tâches d'entretien de base décrites dans cette section aux intervalles indiqués dans la liste des tâches d'entretien. Le non-respect des consignes d'entretien de l'équipement conformément aux indications de cette section peut entraîner l'annulation de la garantie limitée de Precor.

DANGER **Pour réduire le risque de choc électrique, toujours débrancher l'équipement de sa source d'alimentation avant de le nettoyer ou d'effectuer des tâches d'entretien. Si l'équipement est autoalimenté mais qu'il utilise également un adaptateur électrique, débranchez l'adaptateur.**

Nettoyage quotidien

Precor vous recommande de nettoyer l'équipement avant et après chaque session d'entrainement. Pour enlever la saleté et la poussière de l'équipement, essuyez toutes les surfaces exposées avec un chiffon doux que vous aurez humidifié avec l'un des produits de nettoyage suivants :

- Une solution de 30 doses d'eau pour une dose de Simple Green® (pour plus d'informations, consultez le site web **www.simplegreen.com**)
- Le nettoyant oxygéné ENVIR-O-SAFE ou un nettoyant multi usages concentré, dilué selon les instructions du fabriquant (pour plus d'informations consultez le site web **www.daleyinternational.com**)

Alternativement, vous pouvez nettoyer l'équipement avec les lingettes nettoyantes Athletix (pour plus d'informations consultez le site web **www.athletixproducts.com**)

ATTENTION : lisez et suivez les instructions du fabriquant, notamment les instructions concernant la dilution, avant d'utiliser un quelconque produit de nettoyage sur un équipement de fitness Precor. N'utilisez pas de nettoyants concentrés purs, ou de nettoyants acidiques de quelque sorte ; de tels produits de nettoyage affaiblissent la finition de protection de l'équipement et annule la Garantie Limitée Precor. Ne versez jamais d'eau et ne pulvérisez aucuns liquides sur une partie quelconque de l'équipement. Laissez toujours l'équipement sécher entièrement avant toute utilisation.

Aspirez fréquemment le sol sous l'équipement pour empêcher que la poussière et la saleté ne s'accumulent et altèrent son fonctionnement. Utilisez une brosse en nylon souple pour nettoyer le rainures sur l'équipement avec les pédales de pieds.

Inspection quotidienne

Au moins une fois par jour, vérifiez l'équipement concernant les problèmes suivants :

- Courroies détendues
- Visserie relâchées
- Bruits inhabituels
- Cordons usés ou effilochés
- Tout autre indication montrant que l'équipement a besoin d'une réparation

Important : *si, selon vous, l'appareil a besoin d'entretien, débranchez toutes les connexions électriques (télévision, Ethernet et alimentation) et retirez l'équipement de la zone d'entraînement. Placez une indication HORS SERVICE sur l'équipement et signalez clairement à vos dirigeants et autres utilisateurs qu'ils ne doivent pas l'utiliser.*

Pour commander des pièces ou pour contacter un service d'entretien Precor agréé dans votre région, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Maintenance hebdomadaire

Effectuez les tâches de maintenance suivantes une fois par semaine :

1. Débranchez l'alimentation électrique externe.
2. Nettoyez le sol sous l'équipement avec un aspirateur ou une serpillière humide.
3. Vérifiez que les pédales sont correctement alignées.
4. Lorsque le sol est complètement sec, rebranchez l'alimentation (si nécessaire).
5. Testez toutes les fonctions de la console, fonctions de surveillance de la fréquence cardiaque incluses.
6. Vérifiez que l'équipement est installé de manière stable. Chacun de ses pieds doit toucher le sol et elle ne doit pas être bancale lors de son utilisation. Si elle n'est pas stable, stabilisez-la de la manière décrite en *Équilibrer l'AMT*.

Maintenance mensuelle

Effectuez les tâches de maintenance suivantes une fois par mois :

1. Epoussetez l'extérieur de la console avec une éponge humide ou un chiffon doux et essuyez avec une serviette propre. Ne mettez pas les composants électroniques en contact avec de l'eau afin de prévenir tout choc électrique ou dommage.
2. Nettoyez l'écran à l'aide d'un chiffon doux, non pelucheux et humidifié à l'aide d'une solution d'alcool d'isopropyle à 91 % (pure ou diluée dans un volume égal d'eau).
3. Retirez les panneaux d'accès. Aspirez tout rebut en veillant bien à ne pas trop approcher l'extrémité de l'aspirateur de tout circuit imprimé (sauf si votre aspirateur est protégé contre l'électricité statique).
4. Vérifiez la tension de la bande de course primaire, du frein et des courroies de transmission (reportez-vous au manuel d'entretien pour des instructions détaillées).
5. Vérifiez le serrage et le couple de serrage des éléments de fixation.
6. Remettez tous les capots en place.
7. Vérifiez que l'équipement est installé de manière stable. Chacun de ses pieds doit toucher le sol et elle ne doit pas être bancale lors de son utilisation. Si elle n'est pas stable, stabilisez-la de la manière décrite en *Équilibrer l'AMT*.

Rangement du cardiomètre

Si vous disposez du cardiomètre en option, conservez-le dans un endroit à l'abri de toute accumulation de poussière ou de saletés (par exemple dans un tiroir ou un placard). Veillez toujours à protéger le cardiomètre de toute température extrême. Ne le conservez pas dans un endroit susceptible d'être exposé à des températures inférieures à 0°C (32°F).

Nettoyez le cardiomètre avec une éponge ou un chiffon doux humidifié avec de l'eau et du savon doux. Séchez bien la surface du cardiomètre à l'aide d'une serviette propre.

Déplacement de l'équipement

L'équipement est très lourd. Si vous prévoyez de déplacer à un autre endroit, demandez l'aide d'un adulte et effectuez les techniques de soulèvement appropriées. Si l'équipement est équipé de roulettes sur un côté, servez vous des roues pour réduire le poids de charge sur vous et votre assistant.

Pour déplacer l'AMT :

1. Déconnectez, débranchez et retirez toute connexion externe (télévision, Ethernet et alimentation).
2. Soulevez le cache de la plateforme arrière pour l'enlever.
3. Soulevez les pieds de support arrière pour faire basculer l'AMT vers l'avant, sur ses roues.
4. Poussez l'AMT jusqu'à son nouvel emplacement.
5. Abaissez les pieds de support arrière sur le sol, puis remettez le cache de la plateforme arrière.

Remisage à long terme

Si vous pensez que personne n'utilisera l'équipement pendant une période prolongée, effectuez les tâches suivantes pour le préparer à son remisage :

- S'il est équipé d'un cordon d'alimentation, débranchez le cordon.
- S'il est équipé d'un adaptateur optionnel, branchez l'adaptateur pour éviter d'endommager la batterie interne.
- Positionnez-le de façon à ce qu'il ne soit pas endommagé et qu'il n'interfère pas avec des personnes ou d'autres équipements.

Chapitre 4

Fonctions autoalimentées

Important : *ce chapitre du manuel décrit les machines d'entraînement Precor pouvant fonctionner sans être branchées sur une prise CA. Ceci inclut les machines équipées des consoles P40 ou P20. Cependant, les consoles P80 doivent être branchées sur une prise CA pour pouvoir fonctionner. Pour cette raison, ce chapitre ne s'applique pas aux machines équipées des consoles P80.*

Sur l'équipement autoalimenté, le système est initialisé et la bannière de Bienvenue s'affiche dès lors qu'un utilisateur commence son entraînement. L'affichage de la bannière nécessite toutefois que l'utilisateur maintienne une cadence minimum, comme représenté dans le tableau suivant. Lorsqu'une personne répond aux exigences requises, la puissance générée permet à l'équipement de fonctionner correctement.

Tableau 3. Exigences minimales pour le fonctionnement

Équipement	Cadence
AMT	56 foulées par minute (SPM)
EFX	40 foulées par minute (SPM)
Stepper	30 marches par minute
Vélo	20 tours par minute (RPM)

Des messages informatifs s'affichent lorsque le niveau de la batterie est faible ou si la cadence est inférieure aux exigences minimales. L'affichage décrit les mesures à prendre pour maintenir l'alimentation de l'appareil. Si l'utilisateur ignore les messages, l'équipement initie la procédure d'arrêt afin de maintenir le niveau de charge de la batterie. Reportez-vous à la section *Affichages informatifs précédant l'arrêt de l'appareil*.

Un adaptateur de courant est disponible en option ; il permet de garantir l'alimentation constante en électricité de l'équipement. Nous vous recommandons fortement de vous procurer l'adaptateur de courant si vous souhaitez modifier les paramètres de l'institut. Si vous souhaitez acheter l'adaptateur de courant en option, informez-vous auprès de votre revendeur. Reportez-vous à la section *Demander une réparation*.

Affichages informatifs précédant l'arrêt de l'appareil

L'équipement intègre une fonction d'arrêt automatique permettant de préserver le niveau de charge de la batterie. Si l'utilisateur ne maintient pas la cadence minimum, l'équipement initie une procédure d'arrêt de 30 secondes.

Dans ce mode, la console affiche un compte à rebours et ignore toute pression de touche. Si aucun mouvement n'est détecté ou si la cadence reste inférieure à la cadence minimum, le décompte se poursuit à mesure que les points disparaissent.

Remarque : l'utilisateur peut reprendre ses exercices avant la fin du compte à rebours et le programme reprendra à partir du point auquel il a été mis en pause.

Important : *si l'équipement est connecté au dispositif principal CSAFE, il suit un processus de mise à l'arrêt légèrement différent. Dix secondes avant que l'équipement ne s'arrête, il stoppe la session d'entraînement et affiche un message de réinitialisation pendant qu'il se déconnecte du dispositif principal CSAFE. Il ne prend pas en compte l'appui sur les touches durant ces dernières 10 secondes.*

Symptômes d'une batterie faible

Si l'équipement n'a pas été utilisé pendant une période de temps prolongée, il est possible qu'il soit nécessaire d'en recharger la batterie.

Les symptômes d'une batterie faible incluent les cas suivants :

- Un clignotement aléatoire ou instabilité de l'affichage ;
- Perte des informations concernant l'utilisateur et le programme après que l'utilisateur ait stoppé son entrainement, sans affichage sur l'entraînement ni notification d'arrêt en cours.

Important : *pour disposer d'une source d'alimentation constante, utilisez l'adaptateur de courant optionnel.*

Utilisation de l'adaptateur de courant optionnel

Après avoir connecté l'adaptateur de courant à l'équipement, branchez l'autre extrémité de l'adaptateur à une source d'alimentation adaptée (120 V ou 240 V).

ATTENTION : lorsque vous utilisez l'adaptateur de courant optionnel, veillez à ce que le cordon d'alimentation ne présente aucun risque de sécurité. Eloignez-le des lieux de passage et des pièces en mouvement de l'appareil. Si le cordon de l'adaptateur de courant ou du module de conversion de puissance est endommagé, remplacez-le impérativement.

La console de commande fonctionne différemment lorsque l'adaptateur électrique est connecté. L'adaptateur de courant fournit une source d'alimentation permanente ; aussi, l'utilisateur peut s'autoriser de courtes pauses sans que l'équipement n'initie la procédure d'arrêt. Si la durée maximale de la pause est atteinte sans que l'utilisateur n'ait repris l'entraînement, l'appareil rétablit l'affichage de Bienvenue. Sur tous les appareils de remise en forme, la durée de la pause par défaut est de 30 secondes. Reportez-vous au manuel de votre console de commande pour des instructions concernant le réglage ou le changement de la limite de temps de pause. Pour savoir comment installer l'adaptateur de courant, consultez la section *Kit de l'adaptateur de courant optionnel*.

Kit de l'adaptateur de courant optionnel

Lors de l'achat de l'adaptateur de courant optionnel, vous devez également faire l'acquisition du kit de câblage interne. Le kit comprend le câble, la patte et les éléments de fixation qui permettent d'installer l'adaptateur de courant sur le circuit électronique inférieur.

ATTENTION : le kit de câblage interne doit être installé par du personnel d'entretien agréé. Ne tentez pas d'installer le kit par vous-même, faute de quoi la garantie limitée de Precor risquerait d'être annulée. Pour plus d'informations, reportez-vous à *Demander une réparation*.

Important : *si cet équipement comprend une Console P80, l'adaptateur de courant disponible en option et le kit de câblage interne doivent être installés pour que l'unité de base et sa batterie interne continuent d'être alimentées.*

Une fois le kit de câblage interne installé, vous pouvez brancher l'adaptateur de courant optionnel sur l'équipement. Branchez l'extrémité opposée dans la source d'alimentation électrique appropriée pour votre équipement (120 V ou 240 V). Relisez les instructions de sécurité contenues au début de ce manuel avant d'utiliser l'adaptateur de courant.

Remplacer la batterie

La batterie de l'équipement est conçue pour disposer d'une durée de vie importante. Toutefois, si vous estimez qu'il est devenu nécessaire de procéder à son remplacement, informez-vous auprès d'un technicien agréé. Reportez-vous à la section *Demander une réparation*.

ATTENTION : la batterie intégrée à l'équipement contient des matières dangereuses et doit être éliminée conformément à la réglementation en vigueur concernant les déchets dangereux. Reportez-vous à la section *Matières dangereuses et méthodes d'élimination adéquates*.

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

AMT 885/835 PAG/OM 300710-531 rev A, fr
1 mai 2011